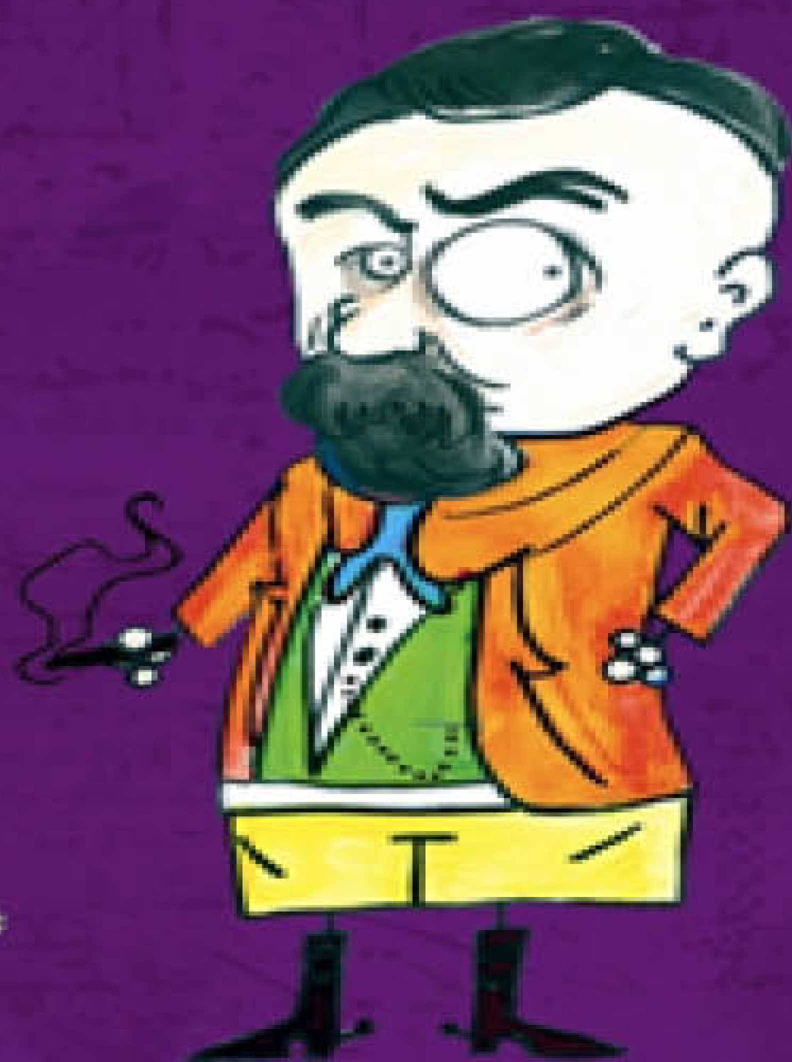



Kolay, Kısa, Keyifli

Psikoloji

FULYA TAŞÇEVİREN


carpe diem


carpe diem
facebook sayfamıza gel
facebook sayfamıza
gitmek için tıklayın
facebook

KOLAY, KISA, KEYİFLİ PSİKOLOJİ

FULYA TAŞÇEVİREN

carpe diem
yayınları

CARPE DIEM KİTAP
Kolay, Kısa, Keyifli | 4

HAZIRLAYAN
Fulya Taşçeviren

KONSEPT DANIŞMANI:
Ömer Sevinçgül

YAYIN YÖNETMENİ:
Sibel Talay

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

1. BASKI
Kasım 2008, İstanbul

ISBN 978-975-6107-53-9

E-ISBN 978-605-5354-??-?

CARPE DIEM KİTAP LACİVERT YAYINCILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Cağaloğlu Alemdar Mah. Alayköşkü Cad. No: 5 Kat:2 Fatih/ İstanbul 0212 514 63 89 / 0212 511 24 24

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12366

FULYA TAŞÇEVİREN

Konya doğumlu. ayakta durmaya başladıktan hemen sonra kendi etrafında dönmeye çalışması, doğum yeri nedeniyle önceleri “mevlânâ torunu” olmasına bağlansa da yıllar sonra fazla düşünmesi ve felsefe bölümünü seçmesiyle bu algılama “dönerken kafasını bir yere mi çarptı acaba?”şekline dönüştü. üniversitedeyken ünlü bilim adamlarının resimlerinin altında gördüğü “onların da zamanları seninki gibi yirmi dört saatti.” yazısından çok etkilendi. Daha sonra bu yazı, çevresindeki kişiler tarafından “onların da zamanları seninki gibi yirmi dört saatti, ama öldüler.” şeklinde yorumlanınca insanların algılarında meydana getirdiği kalıcı izlerden korktu, fakat anlaşılmaktan ümidini kesmemiş olacak ki, öğretmen oldu. anlatıp anlaşıldığı, sevip sevildiği, eğlenip eğlendirdiği bu mesleği çok sevdi. yaşadıklarını yazdı, yazdıklarını yaşadı, carpe diem’le tanıştı. verdiği psikoloji derslerinin, öğrenci ve öğrenci velilerinin ve yayınevinin yönlendirmesiyle bu kitabı hazırladı.

Önsöz mü ne?

Hep merak ederim, neden bilimsel yazılar sanki sıkıcı olmak zorundaymış gibi yazılır. Eğlenceli olunca öğrenmeyi mi engeller yoksa karizması mı sarsılır yazının ya da yazanın?

Politikacıların, cevabı sadece evet ya da hayır kadar basit olan sorulara saatler süren ve manası pek de kavranamayan yanıtlar vermeleri gibi, bazı kitaplar da bir terimi o kadar uzun ve güzel(!) anlatırlar ki terimin ne demek olduğunu bir türlü anlayamayız.

İşte bu yüzden böyle bir kitap yazmaya karar verdim. Bu kitabı okurken entelektüel ve bilimsel bir anlatımla karşılaşmayacaksınız. Belki kimileri bunu çok saçma bulacak, kimileri küçümseyecek, ama belki de bu yeni bakış açısı çok beğenilecek ve kimileri "Hah, tamam, kitap dediğin işte böyle olmalı!" diyecek.

Aynen Einstein'ın görecelik kuramı için söylediği gibi; "Eğer bu kuramım başarıyla kanıtlanırsa, Almanya benim bir Alman olduğumu iddia edecek, Fransa ise dünya vatandaşı olduğumu açıklayacaktır. Kuramım gerçekdışı çıkarsa da, Fransa bir Alman olduğumu söyleyecek, Almanya ise bir Yahudi olduğumu açıklayacaktır."

BİTMEZ…

Fulya Taşçeviren

Kıpkısaca psikoloji

Psikoloji insan ruhunun, özünü, değişik durumlarını inceleyen, duyum, coşku ve düşünme gibi olguların kurallarını bulmaya çalışan bilim dalıdır. Namı diğer ruhbilim...

Yunanca “ruh” anlamına gelen ***psykhe*** ile “bilgi” anlamına gelen ***logos*** kelimelerinden türetilmiştir.

Psikoloji sözcüğü ilk olarak Alman filozof Christian Wolff (1676-1754) tarafından kullanıldıktan sonra önemsenmeye başlanmıştır. 1879’da Alman psikolog Wilhelm Wundt tarafından Leipzig’de kurulan psikoloji laboratuarı ile de psikoloji, deneysel bilim dalı unvanını kazanmıştır.

İlk psikoloji deneyleri burada yapılmıştır. Psişik olaylar fizik olayları gibi incelenmeye çalışılmıştır. Daha sonra Avrupa’nın değişik yerlerinde ve Amerika’da birçok psikoloji laboratuarı açılmıştır.

Bizde ise ilk psikoloji çalışmaları Farabi ve İbni Sina’nın düşünme, duygulanma, irade gibi özellikleri incelemeleriyle başlar. Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın çalışmaları da önemlidir.

On beşinci yüzyılda Sultan İkinci Mehmed döneminde kurulan akıl hastanesinde, müzikle ve sporla hastaları tedavi yoluna gidilmiştir.

Batı etkisine dayanan ilk psikoloji çalışmaları ise Hoca Tahsin Efendi’nin ***Psikoloji Yahut İlm-i Ruh*** eserini yazmasıyla başlar.

Abdullah Cevdet ruhsal olaylarla beyin arasındaki ilişkileri incelemiş, Ahmet Mithat Efendi ise çocukların zihinsel ve ruhsal gelişimi ile ilgili araştırmalar yapmıştır. Ve tabi ki Mazhar Osman’ın Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’ni kurması da Türkiye’de psikolojinin gelişiminde bir dönüm noktasıdır.

Psikoloji, felsefeden ayrılıp bağımsız bir bilim haline geldikten sonra, kısmen de olsa, bazı filozofların düşünce biçimlerinin etkisinde kalmış ve ekol olarak gelişen psikoloji akımları ortaya çıkmıştır. Ekoller genellikle tek yanlı görüşlere dayanır. İncelemek istedikleri konuyu temel öğeler açısından ele alırlar.

Psikolojinin belli başlı ekolleri şunlardır: Yapısalcılık (zihin yapısı ile ilgili), İşlevselcilik (zihin göreviyle ilgili), Davranışçılık, Psikanaliz ve Geştalt Psikolojisi.

Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Hipnozu keşfeden kişi. Hipnozu etkili bir tedavi aracı olarak kullandı. Aynı zamanda Marie Antoinette'in sarayında halkı eğlendiren bir vodvil oyuncusu olup, ekmek bulamayınca pasta yedi. Çok popüler oldu. Fakat gösteriş merakı ve hastalıkları mıknatıslarla iyileştireceğini söylemesi sonucu hakkında bilimsel bir soruşturma açıldı ve şarlatan ilan edildi.

Mesmer'in hipnoz yöntemi yıllar sonra, önce Freud'u etkilemiş, daha sonra da Nuri Alço'nun düşüncelerinin temelini oluşturmuştur. O yüzden her önünüze gelene kendinizi hipnoz ettirmeyin, sakata gelebilirsiniz.

Kendisi için "Mesmerim biçim biçim ölürüm mesmer için" şeklinde yazılan şarkı "Kop gel günahlarından", "Haydi lili lili yar", "Bir taş attım pencereye dıh dedi" ve benzeri şarkılar gibi İbrahim Tatlıses tarafından keşfedilerek "Esmerim biçim biçim ölürüm esmer için" şekline dönüştürülmüştür.



Hoca Tahsin Efendi (1812-1880)

Son dönem Osmanlı düşünürlerinden. ***Psikoloji Yahut İlm-i Ruh*** adlı eseriyle Türkiye’de psikolojinin gelişimine önemli bir katkı sağlayan Hoca Tahsin Efendi, o zamanlar Darülfünun olarak bilinen İstanbul Üniversitesi’nin ilk rektörüdür. Darülfünun’da ramazan geceleri ders veren Hoca Tahsin, çıkan bir müdür krizi sonucu yapılan baskılara dayanamayarak görevinden ayrılmış, ayrılırken de, “Bize cahillik gerek.” diyerek eğitime tövbe etmiştir.



Kendisine “Etme hoca, tövbe et tövbe etmeyeceğine.” dense de çok sinirlenen Hoca Tahsin’in görevinden ayrılırken söylediği şu sözler, Türk eğitim tarihinde yer etmiştir:

“Suçumuz, olgunluk kazanmakmış, oysa bize cehalet gerek, anladım: Allahım, bilim öğrenme suçundan tövbeler olsun!”

Meşhur şiirinden beyitler…

Can kuşum yokluk âlemini terk etmek ister.
Bu bedenle yetinmez;

çünkü bu beden artık eski bir kafestir.
Her şeyden soyunur ve Allah’a yönelir;
sonsuzluk mülkünü arar.
Lâhut âlemine döner ve oraya yükselmek ister.
Çünkü en son murâdı
Allah’ın zâtına kavuşmaktır
Sonuçta, köhne elbisen cisminden ayrılır
Ömür halkam, sabah akşam
neredeyse tükenecektir
Âcil deva ölümden önce tövbe etmektir.

Sir Francis Galton (1822-1911)

Kraliçe Victoria döneminde yaşamış İngiliz bilim adamıdır. Darwin'in kuzeni olan bu şahsiyet dâhiliğin kalıtsal olduğunu kanıtlamaya çalışmış, “Bakın kuzenim de zeki, ben de zekiyim.” diyerek bu fikrini savunmuştur. “Her şeyi ölçen adam” olarak ünlenen Galton, parmak izini de keşfeden kişidir. “Bari idam mahkûmlarını asmak için gerekli olan ipin ölçüsünü de bulayım.” deyince idam mahkûmları tarafından boyunun ölçüsü alınmaktan son anda kurtulan Galton, bunun üzerine işin iyice suyunu çıkarıp öjenik kuramını ortaya atmıştır.

Bu fikir ilk kez Platon'un devletinde yaşlı ve sakatların öldürülmesi, iri yarı, sağlıklı koruyucu sınıfın yine iri yarı, sağlıklı kişilerle evlendirilmesi şeklinde ortaya atılmış fakat insan haklarına aykırı olduğu için Platon bile buna “ütopya” demiştir.

Galton, evrim teorisinin de etkisiyle, insandaki kalıtımla geçen özellikleri, farklı zihinsel yetenekleri ve kişisel karakteristikleri ölçerek bulmaya girişti. Öyle bir varsayımla hareket ediyordu ki, bireysel farklılıkları gösterebildiğinde, dolaylı olarak genetik etkeni de göstermiş olacağını düşünüyordu.

Bu amaçla pek çok deneyler yapmış, çalışmaları ve düşünceleri, arkasından gelen birçok kişiyi etkilemiştir.



Neymiş öjenik…

Öjenik, arzu edilen özelliklere sahip çiftlerin daha çok çocuk yapmasının özendirilmesi ya da arzu edilmeyen özelliklere sahip çiftlerin çocuk yapmasının önlenmesine dayanan genetik projenin adıdır.

Öjenik, Galton'un "iyi tür" anlamında eski Yunancadaki eugenics kelimesinden ürettiği bir isimdir.

20. yüzyılın ilk yarısında çok sayıda taraftar toplayan öjeni teorisine göre, nasıl sağlıklı hayvanlar birbirleriyle çiftleştirilerek iyi hayvan cinsleri oluşturuluyorsa, bir insan ırkı da ıslah edilebilirdi.

Öjeniyi Almanya'da ilk benimseyen ve yayan kişi, ünlü evrimci biyolog Earnst Haeckel oldu. Haeckel, Darwin'in yakın bir dostu ve destekçisiydi. Evrim teorisini desteklemek için, farklı canlıların embriyolarının birbirine benzediğini öne süren "rekapitülasyon" adlı iddiayı ortaya atmıştı. Haeckel'in bu iddiayı ortaya atarken çizim sahtekârlıkları yaptığı ise daha sonra anlaşıldı.

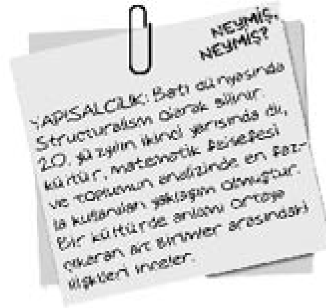
Haeckel 1919 yılında öldü. Ama fikirleri Nazilere miras kaldı. Adolf Hitler iktidara geldikten kısa bir süre sonra, resmi bir öjeni politikası başlattı. Alman toplumu içindeki akıl hastaları, sakatlar, doğuştan körler ve kalıtsal hastalıklara sahip olanlar, özel sterilizasyon merkezlerinde toplandılar. Bu kişilere, Alman ırkının saflığını ve evrimsel ilerleyişini bozan parazitler olarak bakılıyordu. Nitekim bir süre sonra toplumdan soyutlanan bu insanlar, Hitler'den gelen gizli bir talimata dayanılarak öldürülmeye başlandı.

Mussolini de İtalya'yı emperyalist ve faşist temeller üzerine oturtmak için aynı Sosyal Darwinist kavramlardan ve iddialardan faydalandı.1935 yılında Etiyopya'yı işgal ederek 1941 yılına kadar 15 bin insanı katlettirdi. Etiyopya işgalini, ırkçı görüşleriyle destekleyerek makul göstermekten de geri kalmadı. Mussolini'ye göre Etiyopyalılar siyah ırktan oldukları için aşağıydılar ve İtalyanlar gibi üstün bir ırk tarafından yönetilmek onlar için bir şeref olmalıydı.

1900'lü yıllarda Fransız hükümeti de, psikolog Alfred Binet'e zihinsel özürlü çocukları diğerlerinden ayırma görevi verdi.

Amerika'da ise evrimci ırkçı teorisyenlerin başında gelen Henry Fairfield Osborn, İnsan Irklarının Evrimi başlıklı bir makalesinde "Ortalama bir zencinin zekâ yaşı, Homo Sapiens türüne ait on bir yaşındaki bir çocuğun zekâsına ancak ulaşabilir." diye yazıyordu.

Yine Amerika'nın İndiana eyaletinde 1907'de kabul edilen bir kanunla zekâ özürlü, sağır ya da körler zorla kısırlaştırılmaya başlandı. Benzer bir yasayı 1909'da Washington ve Kaliforniya eyaletleri de kabul etti. 1927'de de Virginia eyaletinde zekâ özürlüler yasa yoluyla kısırlaştırılmış ve bu yasa, Amerika'nın pek çok eyaletinde 1960'lara kadar yürürlükte kalmıştır.



Wilhelm Wundt (1832-1920)

Çocukluğu yalnızlık içinde geçen Wundt'un tek arkadaşı zihinsel özürlü bir çocuktu. Psikolog olmasında bu arkadaşın ne kadar etkisi vardır bilinmez. Wundt'un ailesi çok zeki kişilerden oluşur ama Wundt'un dersleri çok zayıftır hatta bu yüzden bir gün babasından tokat bile yemiştir. Öğretmenleri tarafından da tokat manyağı yapılan Wundt yıllar sonra dönüp, "Hani bir zamanlar tembel ama zeki bir çocuk vardı, işte şimdi bir profesör olarak karşınızda duruyor." diyerek geçmişinden intikamını almıştır.

Yapısalcılık ekolünün kurucusu sayılan Wundt, ilk psikoloji laboratuarını kurarak psikolojiyi bağımsız bir bilim hâline getirmiş ve deneysel psikolojinin temelini atmıştır. Daha sonra kimya bilimine özenerek, "Onlar nasıl birleşikleri çözümlüyorsa ben de bilinci çözümlerim." demiş, "Yapma etme bilinç hiç parçalanır mı?" itirazlarına aldırmayarak "Laboratuarı kurduk evelallah çözümleme işini de hallederiz." diyerek bilinci çözümlemeye çalışıp zihnin en yalın öğelerini arayıp durmuştur. Böylece duyumlar, algılar ve anılar laboratuarda incelenmeye başlanmıştır. Fakat ne yazık ki Wundt'un tüm yayınlarının bulunduğu laboratuar, İkinci Dünya Savaşı'nda yıkılmış ve "Wundtçu" psikolojinin yapısı, içeriği, şekli, sonsuza dek kaybolmuştur.

Ayrıca, ağzının tadını bilen Wundt dört temel tat olan acı, tatlı, ekşi ve tuzluya iki temel tat daha eklemiş, "Ağız tadımızı sınırlayamazsınız." söylemiyle yenilikçi tarzını bir kere daha ortaya koymuştur.


"Tabu, insanlığın yazılı olmayan en eski yasasıdır."
- Wilhelm Wundt -

Ivan Petroviç Pavlov (1849-1936)

Rus fizyolog... Deneysel psikolog... Dünya psikolojisinin prensi olarak anılır.

Sadece beşi hayatta kalabilen on bir kardeşten en küçüğü olan Pavlov, yedi yaşındayken bir kaza sebebiyle kafasından önemli bir darbe almış ve on bir yaşına dek okula devam edememiştir. Babası onu evde eğitir. Önce rahip olmak isteyen Pavlov, Darwin'in yazılarını okuyunca rahiplikten vazgeçip bilimci olmaya karar verir ve Darwin'in insanı dinden imandan çıkarttığı sözünü kendince doğrular.

İki elini de ustalıkla kullanabilen Pavlov, her güzelin bir kusuru olur hesabı günlük işlere kayıtsızdır. O kadar ki maaşını almayı bile unutur, ona bunu karısı hatırlatır.

Hatta "Git şu maaşını al, zaten biz şurada kuru ekmeğe talim ederken tüm etleri o adi köpeğe yedirdin." diye sabah akşam söylenmediyse de artık o, karısının güzelliğidir. Çünkü evliliklerinde bir süre ev tutmaya bile güçleri yetmediğinden, Pavlov laboratuardaki portatif bir yatakta uyurken, zavallı kadıncık bir akrabalarının yanında kalmıştır.

Rusya'daki iç savaşta oğullarından birini kaybeden Pavlov, neredeyse hayatının son anına dek bir bilim adamı olarak yaşamıştır. Ne zaman hastalansa kendisini incelerdi. Öldüğü gün bile kendini incelemiştir. Ölmeden önce söylediği son söz ise şu olmuştur: "Şimdi kalkma zamanı!"

1904 yılında fizyoloji ve tıp alanında Nobel ödülü almış olan Pavlov, yıllar sonra ünlü Türk şarkıcısı İlhan İrem'e de ilham kaynağı olmuş, şarkıcı, Pavlov'un klasik koşullanma deneylerinden esinlenerek "O Nobel

almış belki ben de Altın Plak alırım.” diyerek “Şartlı Refleks” şarkısını piyasaya sürmüştür!



Ne demiş Pavlov…

• Ne kadar çok şey keşfedersek, o kadar çok bilinmeyen şey çıkar ortaya ve daha fazla soruyla karşılaşırız.

• Bilgiye giden yol sonsuzdur.

Neymiş klasik koşullanma yoluyla öğrenme…

Klasik koşullanma yoluyla öğrenme kuramı Ivan Pavlov’un yaptığı araştırmalara dayanır. Onun ortaya attığı “bağ kurma” yöntemiyle olaylar ve nesneler arasında bağlar kurulur. Pavlov, köpekler üzerinde yaptığı deneyde bu yolu izlemiştir.

Yaptığı deneyde, bir eliyle köpeğine et verirken öbür eliyle de bir zili çalar. Köpek başta bunu anlamaz, çünkü eti yemekten başka bir şeyle ilgilenmiyordur. Fakat bir iki derken köpek bakar ki ne zaman zil çalsa peşinden et de geliyor. Bunun üzerine biraz biraz olaya uyanmaya başlar.

Belli bir süre sonra Pavlov bakar ki köpeği Druzhok (telaffuz etmek de zorlananlar Çomar da diyebilirler) zil çalınca başlıyor salya salgılamaya. Neden? Çünkü zil çalınca et geldiğini anladı. Ete gösterdiği tepkiyi zile de gösteriyor. Yani etle zil arasında “bağ” kurdu.

Klasik koşullanma yoluyla öğrenmeye tavuklarda da sıkça rastlanır. Mesela gider yem verirsiniz, gider yem verirsiniz, gider yem verirsiniz... Belli bir süre sonra tavuk siz gelince yiyecek geldiğini öğrenir ve sizi görür görmez hemen size doğru koşar.

Ama bunu bazı insanlara anlatmak pek kolay olmayabilir. Nasıl mı? Şöyle:

– Selin, bak sana ne göstereceğim.

– Hayırdır Ali?

– Tavuklara öğrettim.

– Neyi?

– Tavuklar beni anneleri sanıyorlar!

– Niye babaları değil de anneleri? Hem sen nereden anladın seni anneleri sandıklarını? Emziriyor musun, nedir?

– Ben yanlarına gidince hemen yanıma geliyor, ayaklarıma dolanıyorlar.

– Hay Allah iyiliğini versin! Onlar sana değil, yeme geliyorlar. Klasik koşullanma... Liseden hatırlasana be oğlum, hani Pavlov falan...

– Olur mu canım, bunlar beni seviyorlar yahu! Ah kuzucuklarım benim... Hadi gelin de abla görsün... Bak, yem vermeden de geliyorlar, hanimiş annesinin kuzuları...

– Ali yapma etme, tavukların da psikolojisini bozacaksın!

BİTMEZ…

NEYMİŞ, NEYMİŞ?

PSİKANALİZ

Sigmund Freud (1856-1939)

Sigismund Scholomo Freud. Avusturyalı nörolog. Psikanalizin kurucusu.

Yahudi bir tüccarın oğlu olarak dünyaya geldi. Annesinin çok genç yaşta evlilik dışı bir ilişkiden Freud'a hamile kaldığı ve dedesinin kızını para karşılığı bu tüccar ile evlendirdiği, hatta 6 Mart 1856 olan doğum tarihinin anne-babasının evlilik tarihine uysun diye iki ay farkla 6 Mayıs 1856 olarak yazıldığı bir söylenti olarak dolaşsa da, bu iddialar resmen kayıt altına alınmış değildir.

Araştırmacılara göre, Sigmund'un annesi Freud'ların evine geldiği zaman, babası Jacob'un ilk eşinden olma Emmanuel ve Philippe adında iki tane çocuğu vardır. Bunların yaşı Freud'un annesi Amelie'nin yaşıyla eşittir. Jacob'un çıktığı iş gezilerinde Philippe ile Amelie arasında cinsel bir yakınlaşma vuku bulur. Freud bu duruma defalarca tanık olur ve annesine "kışkırtıcı dişi" gözüyle bakar.

Bu yaşadıkları Freud'un ileriki hayatını ve çalışmalarını büyük ölçüde etkileyecektir.

OEDIPUS KOMPLEKSİ: Can Yücel'in tanımıyla "Anam avradım olsun kompleksi". Freud'un ortaya attığı bir teoridir. Freud'a göre oğlan çocuklar babalarına rakip ve düşman kişi gözüyle bakarak, içten içe onların yok olmasını isterler ve annelerine karşı aşırı bir cinsel eğilim (libido) gösterirler. Freud bunun kız çocukları ve babaları için de geçerli olduğunu savunur. Freud, bu teorisini Yunan mitolojisindeki Oedipus'un hikâyesinden esinlenerek adlandırmıştır.

Lise yıllarında Latince, Fransızca ve İngilizce öğrenmesi yetmiyormuş gibi daha sonra kendi çabalarıyla İbranice, İspanyolca ve İtalyancayı da öğrenir. Üniversite yıllarında Yahudi düşmanlığıyla karşılaşarak toplumun dışına itilir.

Tıp öğrenimini bitirince, bir psikiyatr kliniğinde asistan olarak çalışmaya başlar. Burada kokain üzerine bir inceleme yapmakla görevlendirilir. Kokainin analjezik özelliklerini keşfeder, anestezik niteliklerini ise sezinler. 1885’te kokain kullanımını önerir ve bundan ötürü şimşekleri üstüne çeker. Çok sevdiği bir dostu Freud’un önerisiyle aldığı kokain sebebiyle ölür.

1893-1898 yılları arasında hipnoz, anksiyete ve obsesyonlar üzerine yoğunlaşır. Bu dönem içerisinde ruh çözümleme ve Oedipus kompleksi gibi teorilerini oluşturur. Bu kavramlar büyük yankılara ve bu alanda artan ilgiye neden olur. 1900’de ***Rüyaların Yorumu*** adlı kitabını yayımlar.

Hayranları gibi düşmanlarının sayısı da çoktur. Hayranları tarafından kendisine “düşüncenin Kolomb’u” diye hitap edilmiş, öte yandan da karşıt görüşte olanlar tarafından “sapık” olarak görülmüştür.

1938’de Nazilerin Viyana’ya girmesiyle birlikte küçük kızı Anna’yı yanına alarak Londra’ya yerleşir. Ölümüne dek çalışmalarına burada devam eder.

Kendini iyi hissetmek için yuttuğu kokainler ve her gün içtiği yirmi tane puro sebebiyle ağız kanserine yakalanan Freud, otuz üç kez ameliyat olur. Sürekli protez takması gerekliliğinden dolayı uzun yıllar konuşma ve yemek yeme sıkıntısı çeker.



Defalarca intihar etmeyi deneyen Freud, acıları dayanılmaz hâle geldiği zaman özel doktorunu yanına çağırır ve yıllar öncesinde konuştukları gibi, ölmesine yardım etmesini ister. 22 Eylül'de doktorunun yaptığı morfin sonucu derin bir komaya girer ve yaşamı noktalanır. Arzu ettiği üzere yakılır ve Marie Bonaparte'ın hediye ettiği Yunan vazosu içinde Golden Green mezarlığında gömülür.

Neymiş id, ego ve süperego…

Freud kişiliğin üç yapıdan oluştuğunu savunur; id, ego ve süperego. İd, kişiliğin en ilkel bölümüdür. İstekleri, arzuları hemen yerine gelsin isteyen yaramaz bir çocuk gibidir. İki temel isteği vardır; cinsellik ve saldırganlık... Süperego kişiliğin toplumsal yanını ifade eder. Bir anlamda kişinin vicdanıdır. Ego ise bu ikisi arasında dengeyi kurmaya çalışır. Psikolojide ego, iki efendisi olan bir uşağa benzetilir.

Mesela id'iniz çok fazla gelişmişse içinizde küçük bir Coşkun filizleniyor demektir. Süperegonuz çok fazla gelişmişse çekingen, içine kapanık, kızgınlığını çok nadiren ifade eden, kendinden çok başkalarını düşünen bir kişiyle karşı karşıyayızdır.

Freud'un buzdağı benzetmesi işte bu id, ego ve süperegoyla bağlantılıdır. Freud'a göre insan bilinci bir buzdağına benzer. İdin tümü, süperegonun en büyük kısmı ve egonun oldukça büyük kısmı bilinçaltındadır. Yani bilincinde olduğumuz kısım oldukça azdır. Buzdağının büyük çoğunluğunun su altında olması gibi...



Ne demiş Freud…

• Okyanusta yüzen acı dolu küçük bir ada gibiyim.

• Bırakın adalet yerini bulsun, isterse kıyamet kopsun.

• İsmini unuttuğunuz kişi hakkında muhakkak olumsuz bir düşünceniz vardır.

• Hiçbir erkek birlikte olmak istemeyeceği bir kızla yakın arkadaş olmak istemez.

Alfred Binet (1857-1911)

Fransız psikolog. Sanatçı bir anne ve doktor bir babanın tek çocuğudur. Anne ve babası, o küçükken ayrılmış ve Alfred annesiyle kalmıştır.

Hukuk mezunu olan Binet, hekimlik eğitimini de yarıda bırakarak psikolojiye yönelmiştir.

Araştırmalarını kendi çocukları üzerinde yapmıştır.



İlk zekâ testini hazırlayan kişi olan Binet, asistanı Simon ile bir dizi soru geliştirmiş ve bunları Paris'teki okul çocuklarına uygulayarak hangilerinde zihinsel gerilik ya da öğrenme güçlüğü bulunduğunu saptamaya çalışmıştır.

İlkokul psikoloğu olarak değerlendirilir. Kökeni daha eskilere dayanan, cansız bir nesnenin veya bir beden parçasının tahrik edici olarak algılanması olan cinsel fetişizm kavramı da ilk olarak Alfred Binet tarafından tanımlanmıştır.

John Dewey (1859-1952)

Amerikalı. “Aletçilik” olarak bilinen felsefe akımının babası sayılıyor. İşlevsel psikolojinin öncülerinden kabul ediliyor. Yapılandırıcı ve analitik eğitim-öğretim sistemini o kurdu. Ünlü “Laboratuar Okulu” ile eğitim sisteminde çığır açmıştır.

Pragmatizmin yani “Bir şey faydalıysa doğrudur, ben doğruya doğru demem eğer faydalı değilse.” diyen akımın en önemli temsilcilerindendir. Öğrenci odaklı eğitim sisteminin temellerini atmıştır.



Atatürk’ün davetiyle 1924 yılında Türkiye’ye gelerek konferanslar vermiş, Atatürk’le Türkiye’de eğitimin nasıl olması gerektiği konusundaki düşüncelerini paylaşmıştır. Köy enstitüleri fikri konusunda da Dewey’in esin verici olduğu ifade edilmektedir.

Ne demiş Dewey…

• Uygarlığımızın geleceği, bilimsel düşünme alışkanlığımızın gitgide yayılmasına ve derinleşmesine bağlıdır.

• Başarısızlık yol göstericidir. İyi düşünen bir insan başarısızlıklarından çok fazla şey öğrenebilir.

• Eğitim bir vazoyu suyla doldurmak değil, bir çiçeğe kendi tarzında büyüyebilmesi için yardımcı olmaktır.

• Siyaset, büyük şirketlerin toplum üzerindeki bir gölgesidir.

James Mckeen Cattell (1860-1944)

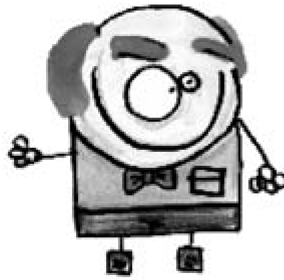
Dünyadaki ilk psikoloji profesörü. Yirmi sekiz yaşında profesör oldu.

Uyuşturucu maddelerle yaşadığı kişisel bir tecrübesinin ardından psikoloji ile ilgilenmeye başlayan Cattell, Wundt'un öğrencisidir.

1888 yılında Pennsylvania Üniversitesi Cattell'ı dünyada ilk kez ilan edilen şekliyle psikoloji profesörü olarak atadı. Bu tarihten önce psikologlar görevlerini felsefe bölümünden alıyorlardı. Cattell'ın bu şekilde görevlendirilmesiyle psikoloji bağımsız bir bilim olduğuna dair ilk akademik onayı almış oldu.

Amerikan psikolojisinin işlevsel ruhunu en iyi yansıtan psikologlardan biri olan Cattell, ilk psikolojik testlerini geliştirerek psikolojiye önemli katkılar sağlamıştır.

"Zeka testi" kavramını ilk defa kullanan da odur.



Heinrich Ewald Hering (1866-1948)

Alman fizyolog. Bir kasaba rahibinin oğlu olan Hering'in amcası bir homeopat yani hastalığı bir benzeri ile tedavi eden bir doktordu. Örneğin, kahve kalp çarpıntısı ve uykusuzluk yapar. Bu nedenle kalp çarpıntısı ve

uykusuzluğa sebep olan bir hastalık kahvenin yüksek sıvılaştırılmış bir formu ile tedavi edilebilir gibi... Hering, “Hering İllüzyonu”, “Uzaysal Algı Teorisi” ve “Karşıt Süreç Teorisi” gibi kavramları da ortaya atan kişidir. Hering illüzyonunda düz çizgiler bombeli gibi görülür.

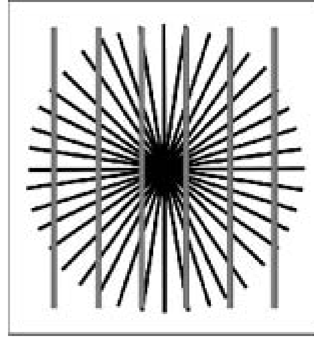


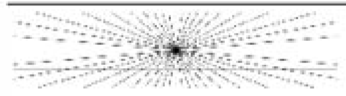
Neymiş algı yanılsamaları…

Algı yanılsamaları illüzyon ve halüsinasyon diye ikiye ayrılır.

Özellikle Sermet Erkin, Mandrake ve David Copperfield gibi sihirbazlar aracılığıyla da fazlaca duyduğumuz illüzyon, var olan şeyleri farklı şekilde algılamaktır. Bu yüzden illüzyona “göz yanılması” dendiği de olur.

Suya batırılan bir kaşığın ya da kalemin kırıkmış gibi görünmesi, art arta gelen sabit resimlerin hareket ediyormuş gibi algılanması, arabada giderken elektrik direklerinin geriye gidiyor zannedilmesi, enine çizgili kıyafetlerin şişman, boyuna çizgili kıyafetlerin uzun ve zayıf göstermesi, yerle göğün ufukta birleşiyormuş gibi durması, tren raylarının uzaktan bitişik gibi görünmesi, fiziksel illüzyona günlük hayattan verilebilecek örneklerdir.





Bir de psikolojik illüzyon vardır. Portmantoda asılı duran palto ve şapkayı insana benzetmek, yerdeki hortum ya da ipi yılan zannetmek psikolojik illüzyon örnekleridir.

Tansu Çiller’in “Hasülü... halasü... hasüsü…” şeklinde dağarcığımıza yerleştirdiği “halüsinasyon” kavramı da bir tür algı yanılmasıdır. İllüzyon herkeste görülürken halüsinasyon ya da diğer adıyla “sanrı” akıl hastalarında, uyuşturucu bağımlılarında, alkol kullananlarda, yüksek ateş, aşırı korku, epilepsi, beyin zehirlenmesi, beyin tümörü vb. durumlarda ortaya çıkar.

Yani illüzyon, olan şeyleri farklı görmek; halüsinasyon ise, olmayan şeyleri görmek şeklinde kısaca tanımlanabilir.

– Hüseyin o yanındaki kim?

– Kim, hangi yanımdaki?

– Şu, sağ yanındaki.

– Süleyman Abiyi mi diyorsun?

– Ne Süleyman Abisi, şu sarışını diyorum.

– Ha, o zaman Süleyman Abi olamaz. O tek kaş ve neredeyse siyahî dediğimiz bir abimiz. Kim o zaman?

– Şu sağ kolunu omzuna attığın sarışını diyorum Hüseyin.

– Ne, sağ kol mu? Benim sağ kolum üç sene önce bir trafik kazasında koptu ya Neriman. Ama doğru, sen o günden beri kendine gelemedin.

– Hangi kaza Hüseyin?

– Hüseyin mi? O da kim? Ablacığım sen otur dinlen istersen, yoruldun di mi bayram alışverişinde?

– Bayram mı? Bugün bayram mı?

– Ah kıyamam abim benim.

– Abi mi? Noluyor, ben kimim?

– Korkma amca, ben şimdi bir taksi çağırıp seni evine yollarım. Amca, amca! Bayıldın mı? Kendine gel!

– Oh neyse atlattık sevgilim, ben şimdi hanımı eve götüreyim, evde halüsinasyondu falan diye bağlarım, yarın görüşürüz.

Gibi…

Edward B. Titchener (1867-1927)

Amerikan psikolog. Wundt'un öğrencisi olan Titchener, Wundt'la beraber yapısalcılık akımının kurucusu sayılır.

Fakir bir ailenin çocuğu olan Titchener, müzikte oldukça ustaydı, hatta her pazar akşamı evinde küçük bir konser verirdi. Madenî para koleksiyonu vardı ve paraların üzerindeki karakterleri inceleyebilmek için Çince ve Arapça gibi dilleri öğrendi. Klasik dillere ait bilgisine ek olarak, Rusça da dâhil olmak üzere, altı tane modern dil biliyordu.

Derslerine daima cübbesiyle giren Titchener, bir adamın puro içmeyi öğrenene kadar bir psikolog olmayı aklına getirmemesini söylüyordu. Bundan dolayı öğrencilerinin büyük çoğunluğu puro içerdi.

Titchener, "empati" kelimesini ilk defa yirmili yıllarda, küçük çocukların başka insanların duygularına katılmalarını ifade etmek veya başkalarının hüzünlerini algılayan insanın aynı şekilde hüzün hissetmesini ifade etmek için kullanmıştır. Ancak bu kavram sonraları Carl Rogers'la özdeşleşmiştir.

Titchener, altmış yaşındayken bir beyin tümörü sebebiyle öldü.



Abdullah Cevdet (1869-1932)

Şair, yazar. Osmanlı dönemi siyasetçilerinden. Askerî Tıbbiye'yi bitirdi. Batılılaşma akımının başlıca temsilcilerindendir. Yazılarında Ömer Cevdet mahlasını kullandı. Dindar bir kişi olarak yetiştirilmesine rağmen, okulda yaygın olan biyolojik materyalizmden etkilendi.

Fünun ve Felsefe adlı eserinde İslam âlimleri ile biyolojik materyalist düşünürlerin görüşlerini bağdaştırmaya çalıştı. İslam dinini, düşünceyi kısırlaştırdığını ve ulusal uyanışı engellediğini söyleyerek eleştirdi.

Bir İslam düşmanı olarak bilinen Doktor Dozy'nin kitabını ***Tarih-i İslamiyet*** adıyla tercüme etti. Bu kitapta Hazreti Muhammed'e karşı kullandığı ifadeler dindar insanları rahatsız etti. Bu yüzden pek çok kimse tarafından, Allah düşmanı manasında "Adüvvullah Cevdet" diye anıldı.

İngiliz Muhipleri Cemiyeti'nin kuruluşunda aktif rol oynadı. Kürt Teali Cemiyeti'nde çalıştı. Bahaî havarisi olduğu iddia edilir. Çıkardığı İçtihad dergisinde Bahaîliğin bir dünya dini olarak kabul edilmesini önermesi tepkilere yol açtı. Yine aynı dergide Türkiye'nin nüfus politikasıyla ilgili olarak; "Neslimizi ıslah etmek, kuvvetlendirmek için Avrupa'dan ve Amerika'dan damızlık erkek getirmek gerekir." şeklindeki yazısı tüm yurtta büyük ve derin bir nefrete sebep oldu.

Osmanlı milliyetçiliği anlayışı yerine, imparatorluk içindeki tüm ulusların eşitliğine dayalı bir birlik görüşünü savundu. Cumhuriyet döneminde de Arap harfleri yerine Latin alfabesinin kullanılmasını savundu, kadınların toplumsal yaşama katkılarının artırılmasını destekledi. Yoğun siyasal faaliyetleri sonucu birkaç defa sürgün edildi.

Psikoloji, sosyoloji, eğitim ve tarih alanında pek çok çeviri yaptı.

Süleyman Nazif ile tartışmaları meşhurdur. Süleyman Nazif'in "Abdullah Cevdet'in dinsizliğinden anlayın ki, din iyi bir şeydir." sözü ünlüdür.

Abdullah Cevdet 1932 yılında İstanbul'da öldü.



Müderris Raşid Tahsin (1870-1936)

Askerî Tıbbiye'den yüzbaşı rütbesi ve birincilikle mezun olup Almanya'ya giderek psikiyatrinin o dönemdeki modern görüşlerini Türkiye'ye getiren Prof. Dr. Raşid Tahsin, Gülhane Asabiye ve Akliye Şubesi'nin kurucusu, ilk hocası ve aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin ilk asabiye ve akliye profesörüdür. Ülkemizin ilk nöropsikiyatri profesörü olan Tahsin, nöropsikiyatri ile birlikte elektrikle tedavi dersleri de vermiştir. Yeşilay Derneği'nin kurucuları arasında yer almıştır. ***Seririyat-ı Akliye Dersleri*** isimli kitabı ünlüdür.

Fakat tüm bu çalışmalarına rağmen 1933 üniversite reformu sırasında Raşid Tahsin üniversite kadrosu dışında bırakılmış, bu olay Tahsin'i çok üzmüş ve içine kapanmasına neden olmuştur. Kalp hastası olduğu anlaşılınca Vakıf Gureba hastanesine yatırılmış ve altmış altı yaşındayken hayata gözlerini yummuştur.



Alfred Adler (1870-1937)

Avusturyalı psikolog ve pedagog. Sokak çocukluğundan geldiği için insanları daha iyi tanıyabildiğini söylerdi. Geleceğin büyük psikoloğu olacak bu küçük çocuk, dört yaşına geldiğinde, büyüyünce doktor olacağını söylemeye başlamıştı. Çünkü raşitizm hastasıydı, sürekli hasta olan bir annesi vardı ve kardeşi yanındaki yatakta yatarken ölmüştü.

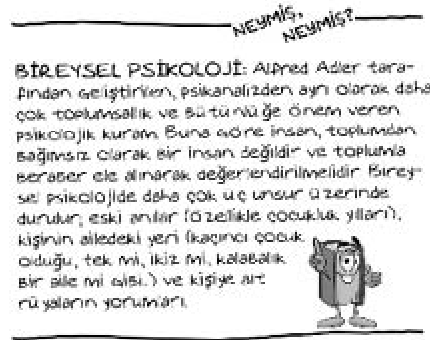
Lisede pek başarılı bir öğrenci değildi. Matematik öğretmeni ondan memnun olmadığını söyleyerek, ailesine, "Bir kunduracı yanına çırak olarak verin, bari ayakkabılarınız bedavaya gelir." dediyse de civanmert baba bu öneriyi dinlemedi ve Adler'i daha fazla çalışmaya teşvik etti. Babasından gazı alan Adler kısa zamanda matematikte sınıfının en iyisi hâline geldi.

Viyana Üniversitesi Tıp okulunda doktorluk eğitimi alan Adler, 1902'de Freud ile tanıştı. Birlikte, Adler'in başkanlığında, Viyana Psikanaliz Topluluğu'nu kurdular. Bir süre sonra Freud ile fikir ayrılıkları ortaya çıktı. Adler'in Organların Yetersizliği Üzerine İnceleme kitabından sonra ilişkileri tamamen uzlaşılmaz bir hâle geldi ve 1911'de, Adler, izleyicileriyle beraber Freud'u açıkça eleştirerek "Aa yeter artık, hep senin gölgende mi kalacağım!" deyip "Bireysel Psikoloji"yi kurmuştur.

Adler'in "Üstünlük Arama" kuramına göre kişide var olan aşağılık duygusu davranışlara yön verir. Kişinin ruhsal yaşamı, çocukluğunda yaşadığı aşağılık (eksiklik) duygusundan yola çıkarak anlaşılabilir. Birinci Dünya Savaşı sonrası yazdığı bir yazıda insanların savaşa girmelerini bile yine bu aşağılık, acizlik, çaresizlik duygularına bağlamıştır. Adler'e göre, bu aşağılık duygusu kişilerde çok farklı bağımlılıklara (alkol, uyuşturucu

madde, kumar vb), çeşitli nevrotik bozukluklara, cinsel davranım bozukluklarına ve suça eğilime neden olabilir.

Adler'e göre, bu gibi bozuklukları tedavi etmek için altta yatan aşağılık duygularını oluşturan olumsuz düşünceleri düzeltmek gerekir. Yetersiz organlar zamanla güçlenebilir, dâhice denilebilecek bir üstünlüğe kavuşabilir. Adler'in incelemesi Darwin'in "Büyük balık küçük balığı yutar. Yaşasın güçlüler, kahrolsun beceriksizler!" tarzındaki teorisini çürütüp 70'li yılların Türk filmlerine de bilimsel dayanak oluşturmuştur! Böylece fakir oğlan hep fakir kalmayacak, içindeki aşağılık duygusunu yenip zengin olabilecek ve "Hatırlar mısınız, bir zamanlar fakir ama gururlu bir genç vardı…" diyebilecektir.



1907'de yazdığı ***Organların Yetersizliği Üzerine İnceleme*** adlı kitabı bu kuramına temel oluşturur. Adler, kitabında kekeme Demosthenes'in büyük bir hatip, Schuman ve Beethoven gibi duyma sorunu olan kişilerin ünlü birer besteci olmasını ve benzer birçok misalleri kuramına örnek olarak göstermiştir.

Fikirlerini net ve anlaşılır şekilde ifade etmesi ile dikkatleri çeken Adler, altmış yedi yaşında iken Hollanda'da verdiği bir seminer sonrasında kalp krizinden ölmüştür.

Ne demiş Alfred Adler…

• Bireyler hangi soydan, cinsiyetten, sosyokültürel çevreden gelirlerse gelsinler öncelikle insandırlar. Her insan zekâsı, duyguları ve kültürü ile değerlidir.

• İyi ürün almak için, toprağa tohum atmak yetmez, ona iyi bakım vermek gerekir.

• Sadece başkalarında bulunan, sahip olamadığımız kaynakları övüp, sahip olduklarımızı görmezden gelmek de bir aşağılık duygusu ifadesidir.

• Siz ancak görevinizi tam olarak yaparsanız, yakınma hakkına sahip olabilirsiniz. Aksi halde yapılan yakınmalar kendi değersizlik hislerimizin ve aşağılık duygularımızın başkalarına yüklenmesi, yansıtılmasından başka bir şey değildir.

• Farklı cinslerden iki eşit insanın görevi olarak tanımladığımız aşk, iki bireyin bedensel ve düşünsel yönlerden birbirlerini çekmesini, başkalarını dışlamasını ve birbirlerine karşı mutlak bir teslimiyetle yaklaşmalarını gerektirir.

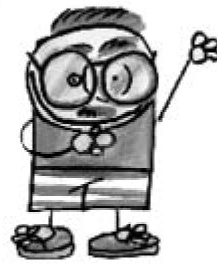
• Gizliden gizliye üstün olma isteği besleyen kızlar, genellikle güçsüz, sakat ya da kendi toplumsal konumlarının altındaki erkeklere yönelirler. Aynı şekilde, hemen el altındaki birinin veya bir akrabanın seçilmesi de, kendinden çok genç veya çok yaşlı bir erkeğin seçilmesi de güçsüzlük duygusunun belirtisidir.

• Kadınların erkeklerden daha az yetenekli olduğu savı bir masaldan, gerçekmiş izlenimi veren bir uydurmacadan başka nitelik taşımaz.

• Tırnak kemirme ve burun karıştırma gibi dikkat çeken kötü alışkanlıklara sahip insanlar, ilgili davranışlarıyla inatçı kimseler olduklarını ele verdiklerini bilmezler.

• Kendinizi ancak daha çok çalışarak, emek harcayıp ürün vererek ortaya koyabilirsiniz. Bu da ne yazık ki, yorulmadan olmaz. Ne kadar acılar yaşanmış olursa olsun, inatla “Ben hâlâ varım!” denmelidir. Kararmış gümüşler, göz alıcı parlaklıktaki gümüşlere dönüşebilir, yeter ki parlatmak için çabalayın.

"İnsanların en [illegible]



Edward Lee Thorndike (1874-1949)

Amerikalı eğitimci, psikolog. William James'in öğrencisidir. Harvard'da okuyacak kadar zeki olan bu adam, genç bir kadının onun sevgisine karşılık vermediğini düşündüğü için bu okulu bırakacak kadar da romantiktir. (Ya da şapşal. Artık yoruma göre değişir.) Gerçi Thorndike sonraları bu kadınla evlenecektir.

Thorndike, "deneme-yanılma yoluyla öğrenme" kuramını ortaya atan kişidir.



Fakat bu kadarla kalmamış, daha birçok şeyin kurucusu ve öncüsü olmuştur. "Karşılaştırmalı psikoloji"nin yani insan ve hayvan davranışları arasındaki benzerlik ve farklılıkları inceleyen psikoloji dalının ve "davranışçı yaklaşım"ın kurucularından, öğrenmenin uyarıcı ile tepkiler arasında bağ kurması sonucu oluştuğunu söyleyen "bağlantıcılık akımı"nın da öncülerindendir.

Genetik psikoloğu olarak işe başlamış, çocuklarda zekâ ve öğrenmeye yönelik geliştirdiği yöntemlerle eğitim psikolojisine katkıda bulunmuştur.

Deneme-yanılma yoluyla öğrenme

Bu öğrenme türünde, organizma, problemi çözmek ve sonuca ulaşmak için birçok yollar dener ve bu yollardan işe yarayanını benimser yani öğrenir.

Thorndike, başlangıç araştırmalarını civcivlerle yapmıştır. Civcivlerini, sonlarına kitaplar yerleştirilmiş labirentlerin içinden koşacak şekilde eğitmiştir. Yani ilk okumuş yazmış, gagası kitap tutmuş civcivlerin onun civcivleri olduğunu söyleyebiliriz. Fakat sorun şu ki, bu kültür abidesi civcivlerini koyacak bir oda bulmakta çok zorlanırmış. Bir seferinde ev sahibesi civcivlerin banyoda büyütülmesine izin vermeyince, psikolog, yardım istemek için hocasına gitmiş, o da onları evinin bodrum katına buyur etmiştir.

Bir deneyi daha var. Kahramanı kedi olan “bulmaca kutusu” deneyidir bu.

Bir adet kedi alınır, münasip bir kafese konur. Kedi, dışarı çıkmak veya dışarıdaki balığa ulaşmak için kapı mandalına bağlı ipi çekmelidir. Kedi yaptığı denemeler sonunda tesadüfen ipi çeker ve kapı açılır. Bu deney tekrarlandıkça kedinin kafesten çıkma süresi azalır ve sonunda kedi ipi çekip kafesten çıkmayı öğrenir. Bu çalışmadan deneme-yanılma esnasında yapılan davranışların kalıcı olduğu, diğerlerinin ise terk edildiği sonucunu çıkartır Thorndike. Bu deney, Skinner’in “edimsel koşullanma”sına da ilham kaynağı olmuştur.

Carl Gustav Jung (1875-1961)

İsviçreli psikiyatr, felsefeci, analitik psikolojinin kurucusu...

Carl, mutsuz bir çocukluk geçirdi. Anne ve babasının onun yanında tartışmaları dahi onu çok mutsuz etti. Annesi, duygusal problemleri olan dengesiz bir kadındı. Kavgalar ayrılıkla sonuçlandı. Babasına hayran bir sarışın, eve üvey anne olarak geldi. Carl, babasını hep güçsüz bir adam olarak gördü. Bir din adamı olan babası, oğlunun Tanrı konusundaki sorularına, "Sen hep düşünmek istiyorsun. Oysa insan düşünmemeli, inanmalı." diye cevap veriyor, Carl da "Öyleyse bana o inancı ver." diye yanıtlıyordu babasını.

Carl'ın okul hayatı da pek parlak değildi. Özellikle matematik ve resim derslerinde oldukça başarısızdı. Bir gün arkadaşlarının birinden yediği omuz sonucu düşüp başını taşa vurdu ve bayıldı. Jung, sonraları bu bayılmayı bir kaçma mekanizması olarak kullandı. Öğretmenleri onu aptal ve sinsi buluyor, yazdığı kompozisyonları onun yazdığına inanmıyorlardı. Zooloji okumayı düşünüyordu. Öğretmenleri onun bu fikrini, hiç değilse hayvanat bahçesinde bir memur olur diye destekliyorlardı. Fakat sonraları Jung doktor olabileceğini düşündü ve ruhsal rahatsızlığı olan bir insanın içinde neler olup bittiğini merak ettiği için psikiyatriyi meslek olarak seçti.

Hastalarını ve rüyalarını inceleyip onların rüyalarını yorumlamaya çalıştığı sıralarda Freud'la tanıştı. Başlangıçta Freud'un mirasçısı olarak görülse de Freud'un rüyaları doğru yorumlayamadığını düşündüğü ve birçok konuda fikirlerine katılmadığı için daha sonra yolları ayrıldı. Freud'un ödipal kompleks sürecini de reddeden Jung, çocuğun anneye olan

düşkünlüğünü, annenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılaması açısından açıklıyordu.

Otuz sekiz yaşındayken şiddetli duygusal sorunlar yaşamaya başladı, hatta öyle ki örneğin evde otururken zil çaldığını söylüyordu, kapıyı açtıklarında kimsenin olmadığını görüyorlardı ama Jung içeri ruhların dolduğunu, eline kalemi alıp yazmaya başladığında ise hepsinin evi terk ettiğini söylüyordu. Bu çatışmaları kendi bilinçdışıyla yüzleşerek çözümlemeye çalıştı.

Altmış dokuz yaşında iken kalp krizi geçirdi, bundan sonra daha dini bakış açıları geliştirdi. Anlattığına göre, ruhu uzaktan izleyebiliyordu. Uykusunda doktorunu Kos kralı olarak görmüş ve Jung bunu doktorun kendisinden önce öleceği şeklinde yorumlamıştı, nitekim öyle de oldu. Birkaç gün içinde doktoru öldü. Jung ise ondan yıllar sonra tam seksen altı yaşında öldü.

Jung, Freud'la ilişkilerinin yanı sıra içedönüklük ve dışadönüklük tartışmaları ile de tanınır. Ona göre dışadönük kişiler dış faktörlerden kolay etkilenir, özgüvenleri tamdır ve sokulgandırlar. İçedönük kişiler dış etkenlere karşı dayanıklıdırlar, alıngandırlar ve özgüvenleri azdır. Bir insanda bu iki kavram da bulunur, fakat biri diğerine daha baskın gelir. "Gölgelenmiş kişilik" denilen yapımız ise, gizlediğimiz kendimizin de fark edemediği, alkol kullananlarda da gözlenebilen, bilincimizin baskıdan kurtulduğu anlarda ortaya çıkan yanımızdır.



z

Ne demiş Jung…

• Diğerinin sevmediğimiz özellikleri, kendi kendimizi bulmaya yardım edebilir. Duygusuz karanlığı aydınlatamayız ve bitkinliği harekete çeviremeyiz.

• Yalnızlık, insanın çevresinde insan olmaması demek değildir. İnsan kendisinin önemsediği şeyleri başkalarına ulaştıramadığı ya da başkalarının olanaksız bulduğu bazı görüşlere sahip olduğu zaman kendisini yalnız hisseder.

• Tümüyle emin olduğum hiçbir şey yok. Tümüyle inandığım bir şey de gerçekten yok. Tek bildiğim, doğduğum ve var olduğum.

• Doğduğumuz dünya çok acımasız, ama aynı zamanda ilahi bir güzelliği var. Anlamlı oluşunun mu, yoksa anlamsızlığının mı ağır bastığına karar vermek, insanın yapısına bağlı.

• Günümüzde, bizi tehdit eden tehlikenin doğadan gelmediğini, insan ve kitle ruhundan kaynaklandığını apaçık görüyoruz. Tehlike insanın ruhundan kopmuş olmasında.

• Tanrı Âdem ile Havva’yı, düşünmek istemediklerini düşünmek zorunda bırakacak biçimde yaratmıştır.

• Mars gezegenine ulaşmak, kendi kendine ulaşmaktan daha kolaydır.

John Broadus Watson (1878-1958)

Amerikalı psikolog. Davranışçılık ekolünün kurucusudur. Watson, gelmiş geçmiş en yakışıklı psikoloji profesörü olarak bilinir.

Yoksul bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Watson, katılık ölçüsünde dindar bir anne ile ayyaş, evlilik dışı ilişkiler peşinde koşan ve onu terk eden bir babanın çocuğudur. Oldukça problemli, şiddet eğilimli bir çocukluk dönemi geçirmiştir. Başarılı bir öğrenci olmak bir yana, birçok kavgaya karışmış ve iki kez de ateşli silah kullanmaktan tutuklanmıştır.

Öğrenciyken bu kadar haylaz olan Watson'ın öğretmenlik yılları da uslu geçmez. Sınav kâğıdına, soruların cevaplarını yazmak yerine uzun bir aşk şiiri yazan öğrencisi Mary Ickes ile gizlice evlenir. İlk başta güzel bir evlilikleri olur, bir kız ve bir erkek çocukları dünyaya gelir. Fakat Watson da babası gibi evliyken bir dizi kadınla gönül ilişkilerine girer. Bir gün karısı onun cebinde bir aşk mektubu bulur ve bu sebeple boşanırlar.



Yaşadığı seks skandalları nedeniyle üniversitedeki görevinden de alınan Watson, reklâmcılık işine soyunur. Davranışçı teknikleri reklâmcılık

alanında kullanmaya başlar. Ölümünden kısa bir süre önce ise yayımlanmamış bütün çalışmalarını kendi elleriyle yakar.

Gözlemlerini ve çalışmalarını ağırlıklı olarak kendi çocukları üzerinde yapmıştır. Belki de bu yüzden, çocuklarıyla ilişkisi de hiç iyi olmamıştır. Birer gözlem ve deney aktörü olarak kullanılan bu çocuklar intihar etmiş, bir torunu ise intiharın eşiğinden dönmüştür.

Küçük Albert çalışması

Watson Küçük Albert adını verdiği bir çocukta yüksek zil sesini kullanarak şartlı korku yaratmıştır. Albert önceleri ani yüksek sesler dışında hiçbir şeyden korkmaz, koç gibidir. Watson bir beyaz tavşanı çocuğun kucağına koyar, bebek Albert hiç korkmadan tavşanla oynar. Sonra başına koyar, asistanı da o esnada bebeğin başına yakın bir yerde şiddetli sesler çıkarır. Bir hafta sonra aynı eylem tekrar edilir. Daha sonra çocuğa tekrar tavşan gösterildiğinde çocuk fena halde korkar! Hatta zavallım herhangi bir kürklü nesne gösterildiğinde de korkar olmuştur. Watson bu deneyden şu sonucu çıkarır: Davranışlar kalıtımsal değildir, kişinin çocukluktan beri uyarıcılara karşı geliştirdiği tepkilerin toplamından ibarettir.

Sezercik Watson’a karşı…

Watson’ın düşüncelerini yine Sezercik çürütmüştür. Küçük Sezer, Erol Taş tarafından kaçırılır. Yıllarca kötü bir çocuk olması için büyütülür. Fakat Sezercik, Erol Taş ne yaparsa yapsın değişmez. Hatta o kadar ki, çok fakir olduğu halde, çok para karşılığı satacağı eşeği satın alacak şişman çocuğun, “Binicem üstüne, vurucam kırbacı, vurucam kırbacı!” demesi üzerine eşeği satmaktan vazgeçer!

Ne Demiş Watson…

• Bana kendi dünyamda yetiştirmem için bir düzine sağlıklı bebek verin. Bu çocuklardan herhangi birini yetenekleri, eğilimleri, zekâları ve ırklarından bağımsız olarak, istediğim herhangi bir şekilde yetiştirebilirim.

• Kardeşinin dahi hoşlanmadığı bir şeyden başka yerde bahsedilirse bu da dedikodudan sayılır.

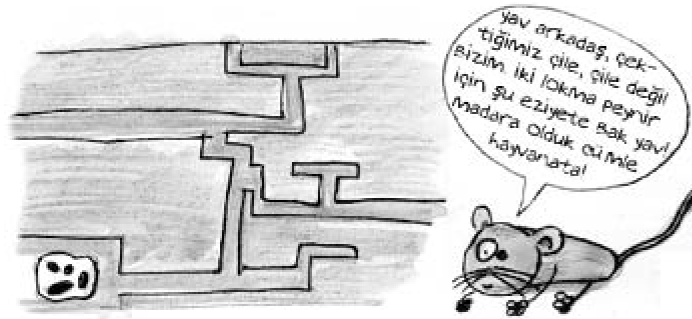
• Karnı tok olan için bir dilim ekmek hiçbir şey ifade etmez, ama aç olan için çok şey ifade eder.

Bir de deneyler vardır…

Psikolojinin yöntemlerinden biri de deneydir.

Deney yapmak için gerekli malzemeler: 1 adet deney grubu, 1 adet kontrol grubu ve alabildiği kadar denek şeklindedir.

Malum, üzerinde deney yapılan canlı varlığa “denek” denir. Deneklerle ilgili cümleler genellikle şöyle başlar: Fareler üzerinde yapılan bir deneyde... Kafesteki bir fareye önce ışık yakılmakta, sonra elektrik verilmektedir... 12 saat aç bırakılan kediler... Labirentin içine konulan bir farenin...



Bu tip, hayvanlar üzerinde yapılan deneylere karşı panter Emel ve benzeri hayvan severlerin ayaklandığı çok olmuş, hatta felçli bir hayvan severin sırf bu deneylere isyan ederken ayaklandığı ve yürümeye başladığı görülmüştür.

Fakat bu psikolojik deneyler sadece hayvanlara değil insanlara da uygulanmış, denek olarak kullanılan çocuklar ve insanlar da onlarca saat aç

bırakılmış, gürültülü bir ortamda ders çalıştırılıp, her şeyden yalıtılmış bir ortamda elleri kolları bağlı tutulmuşlardır.

Özellikle deneylere maruz kalanlar ise tek yumurta ikizlerdir. Bunların çilesi daha bebekken başlar. Örneğin tek yumurta ikizlerinden biri doğar doğmaz bir hırsıza diğeri bir hâkime verilir ve yıllar sonra hangi mesleği seçeceğine, nasıl bir karakteri olacağına bakılır. Bu durum çocuklara büyüdükleri zaman nasıl anlatılır orasını bilemiyoruz, belki şöyle olabilir: “Senin annen bir denekti yavrum…”



Max Wertheimer (1880-1943)

Müzik üzerine araştırmalar yapan ve bir komşunun radyosundan Hitler'in konuşmasını duyup ailesinin böyle bir adamın yönettiği bir ülkede yaşayamamayacağına karar verip taşınacak kadar sıra dışı hareket edebilen ilginç bir psikologdur Wertheimer. Geştalt psikolojisinin babasıdır. Kuram daha sonraları Köhler ve Koffka tarafından geliştirilmiştir.

Geştalt Almanca kökenli bir sözcük olup yapı, form, bütün gibi anlamlar taşır. Geştalt yaklaşımına göre, bütün, onu oluşturan parçaların toplamından daha fazladır. Birey bütünü parçalarına ayrıştırarak değil bütünlük içinde algılar. Örneğin bir beste dinlenirken tek tek o besteyi oluşturan notaların sesleri değil, onların bir araya gelerek düzenledikleri bütün algılanır. Bir ormana bakarken tek tek ağaçlar değil orman görülür. İşte buradan hareketle son yıllarda çocuklara önce cümle, sonra kelime ve en son harf öğretilmektedir. Çünkü i-a-l başkadır, Ali başkadır.

Wertheimer bu ilkeye örnek olarak steoroskopik hareketi gösterir. Art arda seri bir şekilde gösterilen hareketsiz bir dizi resmin yarattığı hareket hissinin, aslında tek tek ele alındığında hiçbir resimde olmadığına dikkat etmiştir. Gerçekte bu hareket hissi, resimler arasındaki ilişkiden ortaya çıkmaktadır. Wertheimer bu görünürdeki devimi “fi olgusu” olarak adlandırıyordu. Başka bir deyişle birden fazla ışık arka arkaya yakıldığında hareket eden ışıklar olarak algılanır. Bu olay ışıklı reklamları ve filmleri insanların nasıl algıladığını da açıklamaktadır.


"Dünya'nın, üstünde
birçok müzisyenin bulunduğu
geniş bir düzlük olduğunu varsayınız.
Ben de çalanları seyrederek,
dinleyerek dolaşıyorum."
- Max Wertheimer -

Mazhar Osman Uzman (1884-1952)

Ruh ve sinir hastalıkları uzmanı. Türkiye’de psikolojideki reformcu hareketin öncüsüdür. Türk çağdaş psikiyatrisinin kurucusu sayılır. Askeri Tıbbiye-i Şahaneden yirmi yaşında sınıf birincisi olarak mezun olmuştur. Türkiye’de ilk modern ruh hastanesi olan Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’ni kurmuştur. Yeşilay Derneği’nin de kurucularındandır.

Kalp yetmezliğinden ölmüştür.

Bu ünlü psikiyatr, “Mazhar Osmanlıksın sen” gibi esprilerin malzemesi olmaktan kurtulamamıştır. Kendisine birçok espri atfedilen, kendisi de çok esprili ve neşeli bir insan olan Mazhar Osman’ın şu hikâyeyi Hikmet Feridun Es’e bizzat anlattığı söylenir:

“Manisa’dan Bakırköy Hastanesi’ne üç ağır akıl hastası sevk edilmişti. Görevliler bunları bir kamyonete sokmaya çalışıyorlardı. Fakat hastalar direniyorlardı. Bunlardan biri de Mahmut Şevket Paşa olduğunu iddia ediyordu. Baktım iş fenaya saracak, müdahale ettim, hastaları güzel sözlerle arabaya sokmaya çalıştım, sadece Mahmut Şevket Paşa bundan pek memnun olmadı, bana dönerek: ‘Sen ne karışıyorsun yahu, deli misin? Git kendini Mazhar Osman’a muayene ettir.’ dedi.”


"Ben delilerden değil, akıl öğretenlerden korkarım."
- Mazhar Osman Uzman -

Mustafa Şekip Tunç (1886-1958)

Türkiye’de çağdaş psikolojinin kurucusu sayılır. Bergsoncu felsefeyi savunmuştur. İstanbul Darülfünun’da psikoloji dersleri vermiştir. Resimle de ilgilenmiş, yapıtlarını sergilemiştir. Geçirdiği kalp rahatsızlığı sonucu ölmüştür.

Kitapları: ***Ruhiyat Dersleri, Yeni Türk Kadını, Üç Zihniyet ve İnsan Ruhu Üzerinde Gezintiler***



Edward Chace Tolman (1886-1959)

Amerikalı psikolog. İyi halli bir ailenin çocuğudur. Önce elektrokimya okumuş, sonraları William James’in yazılarını okuyup felsefeci olmaya karar vermiştir. Felsefe ve psikoloji dersleri almış, felsefe için yeterince zeki olmadığını düşünerek psikolojide karar kılmıştır.



Tolman, “geriye dönük ket vurma” üzerine, “öğrenme” ve “motivasyon” alanlarında önemli çalışmalar yapmıştır. Ona göre öğrenme dışarıdan ödül gerektirmez. Öğrenme ödüle değil amaca bağlıdır. Bu nedenle yaklaşımı, davranışçılık ile geştaltı birleştiren kendine has bir davranışçılıktır: “Amaçlı davranışçılık.”

Neymiş gizil öğrenme…

Tolman ve Honzik yaptıkları bir deneyde, bir grup fareyi sonunda peynir olan karışık bir labirente koyarlar. Fareler bir o yola girerler, olmaz; diğer yola girerler, olmaz… Bunun üzerine yeter artık, iki lokma peynir için

çektiğimiz eziyete bak arkadaş diyerek vaz mı geçerler? Asla! Ve bir şekilde yiyeceğe ulaşırlar. On gün boyunca devam eden bu işlemde, koşunun hızı çabucak artar ve hataların sayısı da azalır.

Farelerden oluşan ikinci bir grup için ilerleyecekleri labirente herhangi bir yiyecek yerleştirilmez. Labirentte her gün zaman harcadıktan sonra, bu gruptaki fareler labirenti dolaşmışlar, “Lan o kadar eziyet çekiyoz, insan bir parça olsun peynir koymaz mı!” deyip söylene söylene kafeslerine geri dönmüşlerdir. Bu grubun koşu hızında ve hata sayısında herhangi bir gelişme görülmemiştir. Yani ödüllendirilen grupta öğrenme gerçekleşmiş, ödüllendirilmeyen grupta ise öğrenme gerçekleşmemiş midir?

İkinci gruptaki farelerin gücendiğini fark eden Tolman ve Honzik, daha önce ödüllendirilmeyen bu ikinci gruptaki fareler için labirentteki ödül kutusuna yiyecek bırakmışlardır. Bunun üzerine bizim fareler “Hah şöyle akıllı olun!” diyerek hızlarında ve hata sayılarında hızlı bir değişme göstermişlerdir. Çünkü ödüllendirilmemiş denemeler esnasında, Tolman’a fark ettirmeden hatta kendileri bile fark etmeden yani gizil öğrenmişlerdir.

Tolman, farelerin mekânsal ilişkileri öğrendiklerini ve hatta labirentin bilişsel haritasını geliştirdiklerini, ödülün ise sadece motivasyonu etkilediğini belirtmiştir. Örneğin boş zamanlarında otobüs terminalinde dolaşmayı seven bir kişi fark etmeden yazıhanelerin yerini öğrenir ve bir gün iş gereği bir yere gitmesi gerektiğinde, o yere giden otobüs yazıhanesini hemen bulabilir gibi…

Wolfgang Köhler (1887-1967)

Alman-Amerikalı psikolog. Geştalt psikolojisinin temellerini atanlar arasında yer alır. Fakat Koffka ve Wertheimer’den farklı olarak Köhler, hayvanlar üzerinde araştırmalarda yoğunlaşmıştır. Öğrenme ve algıyı hayvanlar üzerinde uygulayarak birçok keşifte bulunan Köhler, aynı zamanda sanatsal bir kişilik olup klasik müzik ve piyanodan da hoşlanırdı.



Kitapları: ***Geştalt Psikolojisi, Dünya Gerçekleri Arasında Değerin Yeri, Psikolojinin Dinamikleri***

Neymiş kavrayış yoluyla öğrenme…

Bir sorunun çözümünü birdenbire sezgi ile kavrarız. Buna kavrayış yoluyla öğrenme ya da sezgisel öğrenme denir. Kavrayış yoluyla öğrenmede olaylar arasında ilişki kurabilmek, deneyimler ve zekâ önemli rol oynar. Örneğin Newton'un kafasına elma düşünce yerçekimi kanununu bulması ya da Arşimet'in hamamda yıkanırken su tasının su yüzeyine çıkması sonucu suyun kaldırma kuvvetini bulması ve bunun üzerine "Evraka!" yani "Buldum!" diyerek dışarı çıkması -ki bu olayı gören hamamcının psikolojisinin tedavi edilmez bir yara alması söz konusudur- kavrayış yoluyla öğrenmeye örnektir.

Ya da…



Gibi…



Wolfgang Köhler şempanzelerde kavrayış yoluyla öğrenmenin mümkün olup olmadığını araştırmıştır. Köhler, geniş bir kafes içine “Sultan” adındaki şempanzeyi koymuş ve yetişemeyeceği bir yüksekliğe muz asmıştır. Kafeste üç kutu bulunmaktadır. Sultan önce muza ulaşmaya çalışır, fakat ulaşamaz. Kafesi inceler, gezer, etrafına bakınır. Sonra aniden kutuları üst üste koyar ve muza ulaşır. Sultan içinde bulunduğu durumdaki ilişkileri ansızın, birdenbire kavramıştır. Bu çalışmalar üzerine Köhler, geştalt teorisinin hayvanlara uygulanabileceğini ispatlayarak ***Maymunların Zihniyeti*** adlı eserini yayınlamıştır.

Köhler’in en meşhur deneylerinden biri de tavuklar üzerinde yaptığı deneydir.

Köhler tavukları açık ve koyu renkli iki sayfanın üzerindeki arpaları gagalamaları konusunda eğitmiştir. Açık renkli sayfaları tercih etmeleri konusunda eğitilen tavuklar kendilerine daha açık renkli sayfa sunulduğunda büyük çoğunluğu daha açık renkli sayfayı tercih etmiştir. Aynı şekilde daha koyu renkleri tercih etmesi konusunda eğitilmiş tavuklar da daha koyu renkliyi tercih etmiştir. Köhler elde ettiği bu verilerle tavukların öğrendikleri şeyler arasında ilişki kurdukları sonucuna varmıştır.

Ernst Kretschmer (1888-1964)

Alman nöroloji ve psikiyatri uzmanı. Teoloji, tıp ve felsefe okudu. ***Fizik ve Karakter*** adlı kitabını henüz otuz üç yaşındayken yazdı. Kitabında, birtakım akıl hastalıklarıyla kişinin beden yapısı arasında bir ilişki olduğunu savunuyordu.

Piknik tip: Orta boylu, geniş gövdeli, yuvarlak hatlı, yağlanma eğilimi gösteren bir beden yapısına sahip bu tipler iradeleri güçsüz, başladıkları işi sonlandıramayan, kolay duygulanıp bunu yansıtan ama aynı zamanda canlı, neşeli, dışa dönük, insancıl tiplerdir. Orta yaşlardaki piknik tipte mani-depresif vakaların sıklıkla görülmesi önemlidir. Piknikler suçlular arasında genel nüfusta en az temsil edilenlerdir.



Astenik tip: İnce, uzun boylu, göğüs ve karın bölgesi iyi gelişmemiş olan bu tipler içe dönük, çekingen ve soğukkanlıdırlar. Astenik tipler, hırsızlık ve dolandırıcılık suçlarında öne çıkarlar.

Atletik tip: Uzun boylu, güçlü, geniş omuzlu, kalın kemikli olan bu tipler ise yarışmayı seven gürültücü kişiliklerdir. Atletikler, şiddet suçlarında ağırlıklıdırlar.

Kretschmer daha sonra bunlara ek olarak anormallik belirtisi gösteren insanların toplandığı disfazik tipi de eklemiştir.

Alman psikiyatri ekolünü oldukça etkileyen bir psikologdur kendisi.

Kurt Zadek Lewin (1890-1947)

Alman asıllı Amerikalı psikolog. Geştaltçıdır. Modern sosyal psikolojinin kurucusu sayılır. Grup dinamiği kavramını ilk kez ortaya çıkaran odur. Önderlik konusunda ilk ciddî ve bilimsel çalışmaları yapmıştır. Matematik ve fizik okuyan Lewin, aldığı eğitimin etkisiyle “fiziksel alan” kavramını psikolojiye taşıyarak “psikolojik alan” kavramını ortaya atmıştır. Buna göre kişi, objektif gerçekliği farklı farklı değerlendirir. Psikolojik çevre, kişinin algıladığı çevredir.

İşletmelerde uygulanan planlı değişim sürecine ilişkin ilk model de Kurt Lewin tarafından geliştirilmiştir. Lewin’e göre, işletmede değişim üç aşamadan geçerek oluşmaktadır. Bu aşamalar çözülme, değişme ve yeniden dondurma aşamalarıdır. Çözülme aşamasında, değişime karşı olabilecek kişiler değişimin gerekliliği konusunda ikna edilir. Değişim aşamasında değişim fiilen gerçekleştirilir. Yeniden dondurma aşamasında, değişimin kalıcılığı sağlanır.



Irklara dair çalışmalar yapan bir komisyonun ırklara ve dinlere yönelik önyargıya karşı savaşmak için desteğini istemesi üzerine de Lewin “Duyarlılık Eğitimi” adı verilen bir çalışma hazırlayarak yüzyılın en önemli sosyal buluşunu gerçekleştirmiştir. Duyarlılık eğitimi sayesinde kişi hem kendi davranış ve tutumlarına karşı hem de başkalarının davranışlarına karşı duyarlılık kazanacaktır.

Lewin, ayrıca insanların kendi kararları gibi görünen şeylere katılma ve bu kararlara uygun davranma eğilimi gösterdiklerini göstermek üzere “Donma Etkisi” kavramını ortaya atmıştır. Buna göre, belirli bir konuda karar veren kişi, kendi kararının tuzağına düşerek aynı yönde davranmaya devam eder. Örneğin, yağmurlu bir günde evine dönmek için otobüs durağında on beş dakika bekleyen kişi, daha sonra “Bu kadar bekledim…” zihniyetiyle önünden geçen bir taksiye binmeyebilir. Yani bir bakıma burada insanın kendi kendini iknası söz konusudur.

Kendisi de 1947 yılında geçirdiği kalp krizi sonucu hayata veda eder.

Ne demiş Lewin...

• İyi bir teoriden daha pratik olan bir şey yoktur.
• Bir şeyi gerçekten anlamak istiyorsanız, onu değiştirmeye çalışın.

Karl Lashley (1890-1958)

Nöropsikolog ve migren uzmanı olan Lashley, Watson'ın öğrencilerindendi. Öğrenme ve hafıza üzerine çalışıyordu. Hatıraların beynin bir bölümünde değil, tümünde yayıldığını buldu. Buluş öyküsünü kısaca özetleyelim:

Lashley, çeşitli görevleri yerine getirmek üzere fareleri eğitir. Daha sonra, farelerin beyinlerinin çeşitli bölümlerini, özellikle anılarını kapsayan bölümleri, Hannibal misali ameliyatla çıkartır. Ancak, hangi oranda parça alırsa alsın, farelerin anılarını ortadan kaldıramadığını, hareket yetenekleri zayıflamış olmakla birlikte, eğitildikleri görevleri eksiksiz bir şekilde yerine getirdiklerini gözlemler.

İşte insan bilincinin bu karmaşık yapısını gören Lashley, materyalist olmasına rağmen şu soruyu sormaktan kendini alamamıştır: "Nasıl olur da beyin, bir fiziko-kimyasal sistem olarak, bir şeyi algılayabilir veya bilebilir ya da bunu yaptığına dair bir aldanış geliştirebilir?"

Lashley'in bu buluşundan yola çıkılarak senaryolaştırılan bir film de yapılmıştır. Filmde birbirini unutmak isteyen iki sevgili hafızalarından birbirleri ile ilgili anılarını bir çeşit operasyonla sildirirler. Fakat her ikisi de aynı zamanda ilk tanıştıkları yere gelip, tekrar tanışırlar.



"Nasıl olur da beyin,
bir fiziko-kimyasal sistem olarak,
bir şeyi algılayabilir veya bilebilir;
ya da bunu yaptığına dair bir
aldanış geliştirebilir?"

- Karl S. Lashley -

Harry Stack Sullivan (1892-1949)

İrlandalı göçmen bir ailenin tek çocuğu olan Sullivan, katı muhafazakâr bir çevrede yetiştiği için sosyal yalıtıma maruz kalmış ve yalnız bir çocukluk dönemi geçirmiştir. Psikiyatriyi seçmesinde bu çocukluk dönemi yaşantılarının rol oynadığı düşünülmektedir. Fizik eğitimini yarıda kesip iki sene ortadan kaybolmuştur. Bu dönemde bir kriz ya da şizofren nedeniyle hastaneye yatırıldığı sanılmaktadır.

Duygusal davranış yetersizliği olan bu psikiyatrın kuramı “sistematik kişilerarası psikiyatri kuramı”dır. Kişiliğin gelişiminde sosyal etkenlerin önemini vurgulamış, ruhsal bozukluklardan kültürel güçlerin sorumlu olduğunu savunmuştur. Psikiyatrinin, kültürel olayları göz önünde bulundurması gerektiğini ilk defa fark eden adamdır.

“Karşı yansıtma” tekniği ile paranoid hastaların tedavisine önemli katkıda bulunmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü’nün kurulmasında da rol oynayan Sullivan, bu örgütün bir toplantısından dönerken hastalanmış ve Paris’te ölmüştür.

Henry Murray (1893 -1988)

Harvard Üniversitesi Tarih bölümünde başarısız olunca hırs yaptı ve futbol, kürek ve boks sporlarında başarılar elde etti. Fakat bununla da yetinmedi, üstüne bir de tıp okudu. Biyoloji dalında uzman olmayı da ihmal etmedi tabi.

Evlilik hayatı sorunluydu. Kendini bu kadar okumaya, araştırmaya, başarmaya adamış birinin özel hayatının aksamaması mümkün değildi zaten.

Tematik algı testini (TAT) geliştirdi. Ayrıca temel psikolojik gereksinimleri tanımlayarak Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi"ne temel oluşturdu.

Çalışmaları nedeniyle Amerikan Psikoloji Derneği ve Amerikan Psikoloji Vakfı tarafından ödüllendirildi.

Doksan beş yaşında zatürree nedeniyle öldü.

Jean Piaget (1896-1980)

İsviçreli psikolog. Dahi çocuk. İlk bilimsel makalesi henüz on yaşındayken yayınlandı. Yaşı nedeniyle çoğu makalesi reddedildi.

Gençlik yıllarında ailesindeki sorunlar ve zihinsel merakı yüzünden bir dizi bunalım geçirdi. Babası yazar olan Piaget, annesinin nevrotik bir mizacı olduğunu söyler.

Zekâ embriyolojisini keşfetmek istiyordu. Zekâ gelişimi üzerine kırk yıldan uzun süre çalıştı. Ölümüne kadar gelişimsel ruhbilim, bilişsel kuram ve bilgi kuramı adı verilen birçok yeni bilim dalının gelişmesine katkıda bulundu.

Piaget'nin çocukların düşünce biçimini ilk kez ciddiye alan bir bilim adamı olduğu söylenebilir. Einstein bunu, "Yalnızca bir dâhinin akıl erdirebileceği basitlikte bir buluş." olarak nitelendirdi.

Piaget çocuk zihniyetinin yetişkinin zihniyetiyle hiçbir ilişkisi olmadığını öne sürmüştür. Ona göre, çocuğun mantığı kendine özgüdür. Çocuklar bilgiyle doldurulacak boş çuvallar değil, bilginin etkin yapıcılarıdır. Piaget'nin bu görüşleri eğitime önemli katkılar sağlamıştır.



Piaget'ye göre çocukta bilişsel yapı, dört evrede gerçekleşir:

• Duyusal motor dönem (0-2 yaş)

• İşlem öncesi dönem (2-6 yaş)

• Somut işlemler dönemi (7-11 yaş)

• Soyut işlemler dönemi (12 yaş ve üzeri)

• En tanınmış deneylerinden birinde Piaget çocuklara "Rüzgâr nasıl oluşur?" diye sorar.

Bu konuda küçük Julia ile yaptığı karşılıklı konuşma şöyledir:

– Rüzgâr nasıl oluşur?

– Ağaçlar.

– Nereden biliyorsun?

– Onları kollarını sallarken gördüm.

– Bu nasıl rüzgâr oluşturuyor?

– (Ellerini sallayarak) İşte böyle. Ama onların kolları daha uzun… Hem daha çok ağaç var.

Ne demiş Piaget…

• Zekâ, bireyin çevreye uyum sağlayabilme yeteneğidir.

Wilhelm Reich (1897-1957)

Yahudi kökenli varlıklı bir Avusturyalı ailenin çocuğudur. Annesi intihar etmiş, babası ve kardeşi veremden ölmüştür. Freud’un öğrencisi, Eric Fromm’un öğretmenidir. Cinsel özgürlüğün bulunmadığı uygarlık toplumunda insanoğlunun büyük bir stres içerisinde yaşayacağını savunur. Tam bir orgazm yetisine kavuşmanın ruh sağlığının temeli olduğunu söyler. Kabaca özetlersek, ikiz yatağı olan ailenin bireyleri mutludur. Orgazm, vücudun duygusal enerji düzenleyicisidir. Hastalıklardan korunmak ve hastaysanız tedavi olmak için bire birdir.

Reich, galaksilerin oluşumunu doğruya en yakın biçimde açıklamış; fırtınaların, kuzey kızıllığının nedenlerini ve gelişimini, maddenin oluşumunu, gezegen yörüngelerinin eğik olma nedenini ve birçok doğa olayını incelemiş; çöllerin nasıl yeşillendirilebileceği üzerinde araştırmalar yapmış; fırtına yapıcı ve engelleyici cihazı icat etmiş; kimyasal maddeler aracılığı ile bulutsuz yağmur yağdırma metodunu bulmuş; işçiler için ruhsal bakımevleri açmıştır.

“Yaşam gücü” kuramının sahibi olan Reich, dünyanın UFO savaş merkezi olduğunu ileri sürer. Bilimsel dolandırıcılık suçundan hakkında dava açılır. Mahkeme, iki yıl hapis yatmasına ve kitaplarının imha edilmesine karar verir. Hapishanedeyken kalp krizinden ölür.



Ne demiş Reich…

• Büyük adam, ne zaman ve hangi alanda küçük adam olduğunu bilir.

• Sen kendi kendini köleliğe mahkûm ediyorsun.

• Senden başka hiç kimse senin kurtarıcın olamaz!

• Kendi deneyimimden, kendimi ve başkalarını incelememden şuna inandım ki; cinsellik, tüm sosyal yaşamın ve keza bireyin iç yaşamının ana noktasıdır.

• Ağaçlar arasında vahşi kediler olduğu için, bir ormana girmekten korkmamalıyız.

• İnsan mı olacağız yoksa koyun mu kalacağız?

• Asıl açıklanması gereken, neden aç insanın çaldığı ya da sömürülen adamın grev yaptığı değil, neden aç insanların çoğunun çalmadığı ve sömürülenlerin çoğunun greve gitmediğidir.

Eric Fromm (1900-1980)

“Where are you from: Eric Fromm” şeklinde bir espriyle konuya girmek sanırım herkesi ondan soğutur. O yüzden tarafsızca anlatalım. Amerikalı psikanalist, sosyolog, psikolojide hümanist holistik yaklaşımın öncülerinden. Dindar Yahudi bir ailenin çocuğu.

Yine bir psikolog olan Karen Horney’le bir dönem ilişki yaşamıştır.



Biyofili hipotezine olan katkıları, evrimsel psikoloji konusundaki araştırmalara temel sağlamıştır. Biyofili hipotezi insanın doğaya ve doğal çeşitliliğe karşı doğuştanmış gibi gözüken sevgisidir. Biyofili hipotezi sayesinde yaşamsal süreçlere saygı ve sevgimiz artar. Fromm bunu “canlı ve yaşamsal olan şeyler tarafından cezp edilme yolundaki psikolojik saplantı” olarak tanımlar.

Freud ve Marx’ın görüşlerini kıyaslayarak bir sentez yapmaya çalışmıştır. Freud’un bireye uyguladığı psikanalizi Fromm topluma uygulamış ve toplum biçimleriyle kişilik yapıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Özgürlüğü, özgür iradeyi, üretkenliği ve sevgiyi öne çıkarmaya çalışmıştır.

Fromm insanın doğadan ve diğer insanlardan koptuğu için yalnızlık çektiğini savunur. Tarih ilerledikçe insanın özgürlük kazandığını, buna karşın yalnız kaldığını söyler. Fromm'a göre sevgi ve nefret birbirine karşıt dürtüler değildir. Atılacak ilk adım, sevmenin de yaşamak gibi bir sanat olduğunu kabul etmektir.

Bir sosyalist olan Fromm birçok ülkede konferanslar vermiştir. Aynı zamanda kitapları birçok dile çevrilmiş bir yazardır.

Ne demiş Eric Fromm...

• İnanıyorum ki, insan hayatındaki en temel sorun, yaşam sevgisi ve ölüm sevgisi arasındaki karşıtlıktır.

• "Sosyoloji sadece toplumu ele alır, psikoloji ise, sadece bireyi ele alır." tezi yanlıştır. Çünkü psikoloji toplumsallaşmış bireyi ele alır, sosyoloji de ruhsal yapısı ve mekanizmalarıyla dikkate alınması gereken bir grup bireyi.

• Hiç bir şey üreticiliği aşk kadar teşvik etmez, tabi aşkın gerçek olması koşuluyla.

• Geçmişin tehlikesi esir olmaktı, geleceğinki ise robot.

• Çocuğun irrasyonel otoriteye karşı kaybettiği savaştan kalan yara izleri, her nevrozun tabanında bulunur.

• Makineler yüzünden zaman insanın hükümdarı oldu.

F. Kerim Gökay (1900-1987)

Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği kurucusu ve başkanı... Hekim, siyaset adamı, vali ve belediye başkanı...

İlginç uygulamaları olan bir politikacıdır. Belediye başkanıyken esnafı her fırsatta denetler, yüksek bulursa fiyatları indirir, sarhoşları derdest ettirip kent dışına çıkarttırırdı. Gürültünün insanların ruh sağlığına zarar verdiğini söyleyerek İstanbul’a klakson yasağı getirdi.

Dönemin başbakanı Menderes’in, kendisi için “deli” dediğini öğrenince, basın mensuplarını toplayıp, “O bir toprak ağasıdır, ruh hekimliğinden ne anlar ki bana deli demiş. O bana deli derse buna kargalar bile güler, ama ben ona deli dersem, hayatı boyunca akıllı olduğuna kimseyi inandıramaz.” demesiyle de adından söz ettirdi.

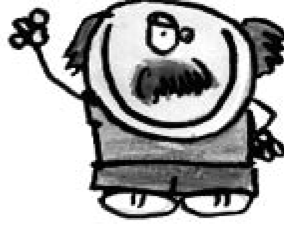
“Halk plajlara akın etti, vatandaş denize giremiyor.” diyerek dönemin elitlerinin halka bakışını gösterdi. Bir televizyon sohbetinde de şunu söylemiştir: “Ben halkla birlikte olmak için, sırf kendi ruh sağlığım için arada sırada belediye otobüsüne binerim.”

Kısa boyu dolayısıyla hakkında “Mini mini valimiz, ne olacak halimiz?” tekerlemesi üretilen Gökay, kısa olan boyu ile otuz beşlik rakılara isim babalığı da yapmıştır. Valiliği döneminde tekel bayiine gidip, “Ver bir Fahrettin Kerim!” dendiği zaman küçük rakı poşete anında konulurmuş. Alkole karşı olan ve bu nedenle Yeşilay Derneği’nin kurucuları arasında yer alan bir psikiyatr için ne garip bir tecelli!

Tıp ve siyaset dünyasının bu renkli ismi 1987’de İstanbul’da öldü.

"İsviçre de karnaval ve bağ bozumu zamanında anasının dölyatağına düşen çocuklar arasında çoğunun aptal, saralı, suç işlemeye yatkın olduğu görülmektedir."

– F. Kerim Gökay –



Carl Rogers (1902-1987)

Amerikalı psikolog. Babası inşaat mühendisi, annesi ise dindar bir kadındı. Kendisi önce ziraat, sonra ilahiyat okumuş, fakat dinden uzaklaşmıştır. Klinik psikolojisinde doktora yapan Rogers, “hümanistik psikoloji”nin öncülerindendir. “müşteri merkezli psikoterapi”nin (Danışan Merkezli Terapinin) öncüsüdür. Hasta yerine “müşteri” terimini ilk kez kullanan odur. Wisconsin Üniversitesi’nde çalıştığı sırada burada hastanede tedavi gören şizofren hastalara bu terapiyi uygulamış ve özellikle içedönük olan ve konuşmayan psikotik hastalarda, empatik anlayış yoluyla kurulan etkileşim sayesinde çok olumlu sonuçlar elde etmiştir.

Rogers’a göre bireye terapistin yardım edebilmesi için üç nitelik gereklidir: Empati, değer verme, içtenlik.



Neymiş empati…

Peki Carl Rogers’la adeta özdeşleşen empati kavramı, kişinin kendini başkasının yerine koymasıdır. Ama bu bedenen bir yerine koyuş değil,

fikren, temsili bir yerine koyuştur.

Empati hissim güçlü mü diye meraktan ölen kişi şu testi yapabilir: Yanında birileri esnediğinde o da esniyorsa empati yapabiliyor demektir. Çok esniyorsa çok, az esniyorsa az.

İlginç bir şekilde, televizyonun icadı ve evlere girmesiyle özellikle Türk kadınının empati hissinin doruklarda olduğu gayet net bir biçimde ortaya çıkmıştır. Hatta Türk dizi ve filmleri tamamen empati hissimiz üzerine kuruludur. Dövülenle dövülür, ağlayanla ağlar, gülenle güleriz...

Başka bir örnekte, empati kavramını yanlış anlayan iki kadın arasında geçen kurgusal bir konuşma:

– Mualla, kocan seni çok dövüyor, vallahi çok üzülüyorum. Seninle empati kurmak istiyorum. Geleyim bir gün de beni dövsün.

– Sağ ol komşu, düşünmen yeter.

– Ölümü gör bak, dayak yemeden bırakmam. Empati yapalım ki dünya değişsin di mi ama?

– Eh, madem çok ısrar ettin, bu akşam beşte gel!

BİTMEZ...

Erik H. Erikson (1902-1994)

Amerikalı psikanalist, gelişim teorisyeni.

Biyolojik babası o doğmadan önce annesini terk eden ve kimliği bilinmeyen Danimarkalı bir adamdır. Annesi doğumdan sonraki üç yıl boyunca Erik'e tek başına bakmıştır. Sonraları Erik'in doktoru olan bir Alman ile evlenmiş ve Erik'ten gerçek babasının kimliğini gizlemiştir. Bu olay Erik'in gençlik döneminde önemli kimlik sorunları ortaya çıkarmıştır. İlginçtir, bu sorunları yaşayan Erik, kimlik arayışına ilişkin teorilere ışık tutacak çalışmalar yürütmüştür. Erik'in soyadı önceleri üvey babası olan doktorun soyadı Homberger iken, Erik sonra bunu "Erik oğlu" anlamına gelen Erikson'a çevirmiştir.

Okul döneminde Yahudi ve İskandinav olduğu için bir grup tarafından alaya alınmış, "Bu Erikson, başka erik yok." gibi esprilere de maruz kalmıştır.

Okul yıllarında sanatçı olmak isteyen Erikson, müzeleri gezip köprü altlarında yatarak Avrupa'yı gezmiş, tam "köprü altı çocuğu" olacakken Anna Freud'la tanışıp ondan psikanaliz eğitimi almıştır. Anna Freud'un isteği üzerine Viyana'daki küçük bir özel okulda sanat, tarih ve coğrafya dersleri vermeye başlayan Erik, böylece Freud ailesi ile tanışmış ve psikanalize ilgi duyarak çalışmalarını çocuklar üzerinde yoğunlaştırmıştır.

Erikson, insan yaşamını doğumdan ölüme sekiz döneme ayırır. Freud'dan farklı olarak, çocukluk dönemlerinin dışında yetişkinlik dönemlerini de incelemiş ve her dönemin ayrı gelişime imkânlar sunduğunu örnekleriyle belirtmiştir.



Ne demiş Erikson...

• Eğer her şey çocukluk dönemiyle açıklanırsa, o zaman her şey bir başkasının kusuru olarak değerlendirilir ve insanın kendi sorumluluğunu üstlenme gücüne duyulan güven de azımsanmış olur.

• Tüm bir yaşamı, tüm bir kişiliği, çocukluktaki birkaç olaya ve çatışmalara bağlamak ciddi bir indirgemecilik tehlikesi doğurur.

Neymiş sekiz evre kuramı…

Erikson, Freud'un psikoseksüel gelişim olarak tanımladığı ve cinsel gelişmeyi temel alan kuramını, psikososyal kuram adı altında yeniden incelemiş ve insanın gelişimini "İnsanın Sekiz Evresi" adı altında ele almıştır.

Her evrede benliğin karşılaştığı bir olumlu, bir de olumsuz benlik belirtmiştir. Temel güven ve bunun karşıtı olan temel güvensizlik gibi.

Güven ya da güvensizlik evresi: 0-1 yaş. Freud'un oral döneminin karşılığıdır. Bu dönemde bebekler, çevresindeki dünyaya güvenip güvenemeyeceklerine ilişkin temel duygular edinirler. Çocuğun bu dönemde ilişki kurduğu en önemli kişi anne veya anne yerine geçen kişidir. Anne-çocuk ilişkisinde tutarlılık sağlanabilirse; çocuk, annesinin kendisini hep seveceğinden ve terk etmeyeceğinden emin olma duygusu geliştirebilirse, çocukta temel güven duygusunun çekirdeği oluşur. Çocukta,

iyimserlik ve mutlu olmanın temelleri bu dönemde atılır. Bebekteki sosyal güvenin ilk belirtisi, bebeğin beslenmesinin iyi, uykusunun huzurlu, bağırsaklarının rahat olmasıdır.

Bu dönemin tehlikesi, temel güven duygusunun sağlıksız gelişmesidir.

Erikson'a göre, en sağlıklı şekilde yetişmiş çocuklarda bile geçmişte bir zamanlar ana kucağında yaşanmış güzel bir cenneti yitirmiş olma duygusu ile bu cennete karşı bir özlem kalıntısı vardır. Bu cenneti yeniden bulma gereksinimi, Tanrı'ya inançla simgelenmiştir. Erikson'a göre din, insanda temel güven duygusunu sağlar.

Bağımsızlık ya da utanma, şüphecilik ve kararsızlık evresi: 2-3 yaş. Bu dönem, Freud'un anal döneminin karşılığıdır. Bu dönemde çocukların çoğu yürümekte, başkalarıyla iletişim kurabilecek kadar konuşmaktadır. Çocuklar artık tümüyle başkalarına bağılı kalmak istemezler. Önceki dönemde temel güven duygusunu kazanmış olan çocuğun, öz saygısını yitirmeksizin kendi kontrolünü kazanabilmesi için, özgürlüğü hissetmesi gerekmektedir. Kendi kendine yemek yeme, eşyalarını toplama, giyinme ve soyunma, giysisini seçme, karşılaştığı bazı problemleri çözme çabalarında teşvik edilmelidir. Böylece çocukta bağımsızlık duygusunun temelleri atılır. Kendi kendini kontrol etme ve saygının özü bu dönemde oluşur.

Bu evrede çocuk içinde bulunduğu toplumun beklentilerine göre bazı şeyleri yapmayı ya da yapmamayı öğrenir. Mesela çişini uygun zaman ve yerde yapmak üzere tutabilmeyi öğrenmek ya da utandırmalar ve cezalarla karşılaşırsa tuvaleti geldiği halde uzun süre tutmak veya altına kaçırmak gibi…

Bu dönemin tehlikesi, utanç, şüphecilik ve kararsızlık duygularının aşırı gelişmesidir.

Girişkenlik ya da suçluluk duyma evresi: 3-6 yaş. Freud'un fallik döneminin karşılığıdır. İlk iki dönemde çocukta güven ve özerklik duygularının temeli atılmıştı. Bu dönemde ise, çevreyi keşfetme ve ona egemen olma amacıyla girişim duygusunun temelleri atılmaktadır.

Çocuğun motor ve dil gelişimi, onun fiziksel ve sosyal çevresini daha fazla araştırmasına, daha atılgan olmasına olanak verir. Bu dönemde

çocuğun koşmasına, atlamasına, oynamasına izin verilmelidir ki çocukta girişkenlik duygusu gelişebilsin. Doğal merakından dolayı çok sık azarlanan ve engellenen çocukta, bu dönemde suçluluk duygusu gelişmektedir.

Yine bu dönemde çocuğun cinsel organlara yönelik ilgileri de artar. Bu merak onu çocuklar arası cinsel oyunlara ve büyüklerin cinsel yaşantısına aşırı ilgiye götürebilir. Bu dönemde aşırı korkutma, suçlandırma veya ceza çocuğun ileriki yaşamında cinsel sorunlar yaşamasına yol açabilir.

Bu dönemin tehlikesi, aşırı suçluluk duygusunun gelişmesidir.

Başarı ya da aşağılık duygusu evresi: 6-11 yaş. Freud'un gizil döneminin karşılığıdır. Çocuk, bu dönemde tek başına bir şeyler yapamayacağını sezerek başkaları ile işbirliği kurmaktan ve birlikte çalışmaktan haz almaya başlar. Okula gittiği için sosyal dünyasında büyük bir genişleme meydana gelir. Çocuk, artık ortaya çıkardığı şeylerle başkaları tarafından tanınmak ister. Başarılarından gurur ve zevk alma duygusu gelişmiştir.

Erikson'a göre birey kişilik gelişim dönemlerinden ilkinde "Bana ne verildiyse ben oyum." ikincisinde "Ne yaparsam oyum." üçüncüsünde "Hayal ettiğim şeyi olacak kişiyim." dördüncüsünde "Ne öğrenirsem oyum." inancına sahiptir.

Arkadaşlar ve öğretmenin çocuk üstündeki etkisi artarken ana-babanın etkisi giderek azalır.

Çocukların çabaları desteklendiğinde, çalışma ve başarılı olma davranışları gelişir. Aksi takdirde sürekli olarak yaptıklarında eleştirilen, desteklenmeyen, beğenilmeyen çocuklar, yaptıklarının değersizliğine inanarak aşağılık duygusu geliştirebilirler.

Kimlik kazanma ya da kimlik karmaşası yaşama evresi: 11-20 yaş. Çocukluk ve yetişkinlik arasında, "ergenlik" olarak da adlandırılan bir geçiş dönemidir. Kişi toplumsal yerini, mesleksel konumunu ve cinsel kimliğini tanımaya, yerine oturtmaya çalışır. Bu dönemdeki çabalamaya kimlik bunalımı denir. Kimlik bunalımı ile kimlik karmaşası farklı şeylerdir. Ergenlik bir nevi değişme dönemidir. Bu dönemde "Ben kimim?" sorusu

çok önemli hâle gelir. Kişinin üstünde akran gruplarının büyük bir etkisi vardır. Çevresinde model alabileceği yetişkinlerin bulunması önem taşımaktadır.

Erikson'a göre kişi bu dönemde başarılı bir şekilde kimlik kazanma sorununu çözerse kendine güvenen, kendinden emin bir kişi olarak yaşamını sürdürür.

Yakın ilişkiler kurma ya da soyutlanma evresi: Yaklaşık olarak 18-26 yaşlarını kapsar. Ergenlik döneminde kimliğini bulan kişi bu dönemde artık başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurabilir. Karşı cinsle arkadaşlıkta, sevgi ağırlık taşır. Gencin yaşamında evlilik ve iş kariyeri önemli hâle gelir.

Kimlik bocalamasından henüz çıkamamış kişiler için bu dönemin tehlikesi psikolojik yalnızlık duygusudur.

Üretkenlik ya da kısırlık evresi: Bu dönem orta yetişkinlik yıllarını kapsar. Birey için çocukları yoluyla neslini devam ettirmek önemli olduğu gibi evi dışında da gelecek nesillerin yetişmesine rehberlik ederek üretken olabilir. Ya da üretken olmadığında bir işe yaramama duygusuna kapılıp durgunluk içine girebilir.

Bireyin bu dönemdeki krizi olumlu bir şekilde atlatmasında evini, işini paylaştığı kişilere önemli roller düşer.

Benlik(ego) bütünlüğü ya da umutsuzluk evresi: İleri yetişkinlikteki yılları kapsar. Benlik bütünlüğü, olumlu olumsuz, acı tatlı yönleri ile yaşamın bir bütün olduğunu kabulleniştir. Geleceğin korku ve endişe ile karşılanmamasıdır. Eğer daha önceki evreler sağlıklı şekilde yaşanmışsa, kişi yaşlılığı ve ölümü de yaşamın doğal bir parçası olarak görür ve huzurludur. Benlik bütünlüğü duygusundan yoksun olan kişi, yaşamını yeni baştan yaşama özlemi duyar ve ölümden çok korkar, umutsuzluklar içinde, hırçın ve aksi bir insan görünümündedir.

Erikson'a göre, her gelişen dönem kendisinden sonra gelen döneme bir zemin hazırlar ve daha sonra gelen dönem önceki dönemlerden etkilenir. Yani daha önceki dönemler sağlıklı gelişmiş ya da gelişmemişse, sonraki dönemlerin gelişimi de bundan büyük ölçüde etkilenecektir.

Rasim Adasal (1902 -1982)

Gülhane Askeri Tıp Akademisi Ruh ve Sinir Hastalıkları Kliniği profesörlüğü ve Ankara Tıp Fakültesi Ruh Hastalıkları Kliniği direktörlüğü yapmıştır. Ankara Üniversitesi Psikiyatri Kliniği'nin kurucusudur. Türkiye'de dinamik psikolojiye yönelişi başlatan kişidir. Psikiyatride ilk ekip çalışmasını gerçekleştiren uygulamaları da başlatan odur. Psikiyatrinin tüm halka mal edilmesine çalışmıştır.

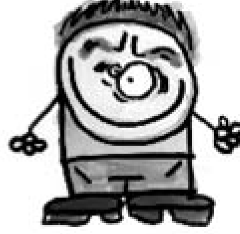
Adasal, çevrenin ruh sağlığına etkilerini vurgulamış ve insanla kültürü arasındaki ilişkileri anlamadan ruhsal sorunların tedavisinin imkânsız olduğuna inanmıştır. Trafik kazaları, aşırı kalabalık ve gürültülü şehir hayatının beden ve ruh sağlığını etkilediğini ve bunlara bağlı olarak alkolizm, ilaç tutsaklığı, uyuşturucu alışkanlığı, psikolojik bozukluklar, intiharlar, cinayetler, kazalar ve bulaşıcı hastalıkların arttığını söylemiş ve bunlara çağdaş medeniyet hastalıkları adını vermiştir.

Romanları, filmleri, güncel olayları psikolojik yönden inceleyerek derslerini eğlenceli hâle getiren, Girit doğumlu olduğu için "şey" ve "yani efendim" kelimelerini çok kullanan ve şiveli konuşan Adasal, ders dışında da öğrencileriyle ilgilenmiştir.

1982 yılında İzmir'de vefat etmiştir.

"Doktor, yerine göre cinayet işlemiş azgın haydudu, hapishanede yargılanmayı bekleyen hain casusu, esir düşen düşman erine ve komutanına aynı ilgi ve bir an önce iyi etmek zevki ile bakar."

- Rasim Adasal -



Donald Olding Hebb (1904-1985)

Kanadalı psikolog. Öğretmenlik, çiftçilik, işçilik yapan Hebb, doktorasını psikoloji üzerine yapmıştır. Beyin sarsıntılarının zekâ üzerindeki etkisi ve bireysel farklılıklar konusunda birçok araştırma yapmıştır. Nörofizyolojik kuramın en önemli temsilcisidir.

Hebb insan beyninde 100 milyar sinir hücresi (nöron) olduğunu söyler. Çocukların doğduktan sonra gördükleri her nesne, duydukları her ses, her koku için bir nöronun aktif hâle geldiğini ve sonraları bunlar arasında ilişki kurulduğunu belirtmiştir. Örneğin babası tarafından sigara içilirken kucağa alınıp öpülen bir çocuk, kucağa alınma, öpülme, sakalların batması ve sigara kokusu arasında bağlantı kurar. Daha sonraları çocuk, sigara kokusu duyunca canı acıyacakmış gibi hissetmeye başlayabilir.

Hebb, genel yeteneği belirlemede çocuklukta kazanılan yaşantıların daha etkili olduğunu vurgular. Bu nedenle, çocukluktaki beyin hasarları zekâ gelişimini engelleyebilir. Ancak, aynı beyin hasarları, yetişkinlikte olduğunda genel yeteneği olumsuz etkileyemez.

Hebb’in ulaştığı bir diğer sonuç, genel yeteneğin kalıtımla belirlenmediği, yaşantı ürünü olduğudur. Hebb, beyin gelişiminde en önemli şeyin çevreden alınan uyaranlar olduğunu söylemiştir. İki grup fare alıp bunlardan birini evinde kızlarına büyüttürdüğünde evde yani zengin çevrede yetişenlerin diğer asosyal(!) olanlardan daha zeki olduğunu görmüştür.

"Genel yeteneği belirlemede çocuklukta kazanılan yaşantılar, yetişkinlikte kazanılan yaşantılardan daha etkilidir."

- Donald Olding Hebb -



Burrhus F. Skinner (1904-1990)

Amerikalı psikolog. Babası hukukçu, annesi ise şarkıcıydı. Babasını başarılarına rağmen çok parlak görmeyen Skinner annesini “çok güzel” diye tanımlar. Erkek kardeşinin beynindeki anevrizma nedeniyle on altı yaşında ölmesi dışında hayatında çok fazla trajedi olmamıştır.



İngiliz dili ve edebiyatı okumuş, yazar olmak hevesiyle kısa öyküler ve şiirler yazarak yayınevlerine göndermiş, çeşitli gazetelerde yazılar yazmış, fakat sonra bundan vazgeçmiştir. Şiir ya da kurgu alanında iyi bir yazar olamasa da iyi bir psikoloji yazarı olmuştur. Skinner’in davranış teknolojisi adını verdiği yöntemleri vardır. Bu davranışçı teknolojilerin ve teorilerin uygulandığı ütopik bir toplumu anlatan ***Walden II*** adıyla bir de roman yazmıştır. Piaget gibi onun da ilk çalışması on yaşında basılmıştır. ***O Kötümser Arkadaş*** başlıklı bir şiirdir bu.

Öğrencilik döneminde sıcaklık ve nemi ayarlayan bir bebek beşiği de icat eden Skinner’in fikirlerine dayalı olarak geliştirilen davranışı

biçimlendirme yaklaşımı, otistik ve özürlü çocukların eğitiminde de etkili bir şekilde kullanılmaktadır.

Skinner 1990 yılında lösemi nedeniyle hayata veda etmiştir.

Neymiş edimsel koşullanma…

Edimsel koşullanma, ödülü almayı ya da cezadan kurtulmayı sağlayan davranışı öğrenmedir. Edimsel koşullanmanın klasik koşullanmadan en önemli farkı, organizmanın öğrenirken aktif olmasıdır. Yani bir anlamda “Yok öyle üç kuruşa beş köfte!” öğrenmesidir. Pavlov’un klasik koşullanmasında hiçbir şey yapmadan (örneğin köpek hiç çaba sarf etmeden eti alıyordu) ödüle kavuşuluyordu. Oysa edimsel koşullanmada organizma (yani canlı varlık, hayvan ya da insan) ödül almak ya da cezadan kaçmak için bir şey yapmak zorundadır.

İlk edimsel koşullanma deneylerini yapan Skinner’dir. Skinner deneyini şöyle gerçekleştirir:

Aç bırakılan bir fareyi bir kutunun içine koyar. Fare saf saf kutunun içinde gezinirken rastgele kutudaki pedala basar. Pedala basınca, küt diye içeri yiyecek düşer. Fare yiyeceği bir güzel midesine indirir ve dolaşmasına devam eder. Dolaşırken yine rastgele pedala basar, içeri yine yiyecek düşer. Fare sersemler ve kendi kendine sorular sormaya başlar(!) Fakat bu olay devamlı tekrarlanınca kısa zaman sonra fare olayı çakar. “Kesin bu pedalda bir iş var aga!” deyip acıktıkça tekrar pedala basar. Fare bu şekilde acıkınca pedala basması gerektiğini öğrenmiş olur.

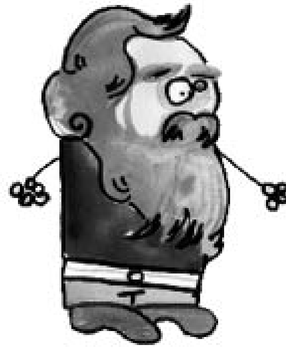
Aynı şekilde, taklacı güvercinlere takla atmak, köpeklere atılan sopayı geri getirmek edimsel koşullanma yoluyla öğretilir.

Muzaffer Ş. Başoğlu (1906-1988)

Sosyal psikolojinin kurucularındandır. Politik ve eleştirel psikolojinin de öncüllerinden olan Başoğlu, gruplar arası çatışma ve dayanışma süreçlerini inceleyen çalışmalarıyla anılır.

İstanbul Üniversitesi'nde okumuş ve mastır üstüne mastır yapmıştır. Bilahare Harward'tan doktorasını aldıktan sonra Ankara Üniversitesi'nde ders vermeye başlayan Şerif, Nazi hareketine karşı yaptığı konuşmalardan dolayı hapse atılmış ve Amerikan hükümetinin girişimleriyle serbest kaldıktan sonra yurt dışına çıkarılmıştır. Amerikalı bir hanımla evli olmasının sorun yaratacağını düşündüğü için bir daha ülkesine dönmemiştir.

Muzaffer Şerif Başoğlu dünyada Muzaffer Sherif ismiyle tanınır. 1988'de geçirdiği bir kalp krizi sonucu ölmüştür.



Abraham H. Maslow (1908-1970)

Amerikalı psikolog. Hümanistik psikolojinin kurucularındandır. Yahudi bir ailenin yedi çocuğundan ilkidir. Utangaç ve mutsuz bir çocukluk geçirdiğini söyleyen Maslow, kütüphanelerde kitaplarla ama arkadaşsız büyüdüğünü belirtmiştir. Yalnızlık, aşağılık duyguları, depresyon ve mutsuzluk dolu bir çocukluk ve delikanlılık dönemi geçiren Maslow, nefret dolu ve itici bir kadın olarak gördüğü annesini hiç sevememiş, hatta öldüğünde cenazesine bile gitmemiştir. Sık sık Tanrı'nın kendisini cezalandıracağını söyleyen annesinin tehditlerinin etkisiyle daha küçük yaşta dine güvenmemeye karar vermiş ve sonraları ateist olmuştur.

Maslow, ailesinin ısrarı ile hukuk eğitimine başlamış fakat daha sonra bu eğitimi bırakarak felsefe ve psikoloji okumaya karar vermiştir. Psikoloji hocasından hoşlanmadığı için, bir sömestr sonra o okuldan ayrılmış, New York Şehir Koleji'ne geri dönmüştür. Bu dönemde henüz yirmi yaşında iken kuzeni Bertha ile evlenmiştir. İlginçtir Maslow'un anne ve babası da kuzendir. Maslow evliliğinde sevgi güvensizliği yaşamıştır.

Maslow'da hangi hastalığı arasan vardır; kronik yorgunluk, hipoglisemi, kalça artriti, kalp sorunları, performans anksiyetesi... Mahcup, aşırı anksiyöz ve kendine kızan, mutsuz, izole ruhsal yapısını seneler süren psikanalize rağmen hiç aşamamış, ayrıca hayatı boyunca sıkıldığı her şeyi terk etmiştir.

Maslow'un fikirlerinde maymun davranışlarında gözlediği davranışlar oldukça etkili olmuştur. Örneğin aç ve susuz hayvan önce suya yönelmektedir. Böylece o meşhur ihtiyaçlar hiyerarşisi fikrini geliştirmiştir. Maslow, koşarken geçirdiği kalp krizi nedeniyle ölmüştür.



Ve sosyal güdü Maslow’u döver!

Sosyal güdü Maslow’un fikirlerini çürütür. Çünkü sosyal güdüsü üstün gelen kişi Maslow’un dediği gibi önce fizyolojik ihtiyaçlarını temel alarak davranmaz.

Ünlü sosyolog Emile Durkheim’ın bahsettiği özgeci intihar da Maslow’un fikirlerini çürüten kanıtlardandır. Hindistan’da kadınların, kocalarıyla beraber yanmayı kabul etmeleri, gemisi batan kaptanın onu terk etmeyerek ölmesi, mücadeleyi kaybeden bir askerin kendini vurması, Japonların uyguladığı harakiri örnekleri “özgeci intihar” çeşidine aittir.

Ne demiş Maslow…

• Genellikle en mükemmel olduğumuz anlarda gözümüze çarpan kendimiz olmaktan korkarız.

• Sahip olduğunuz tek şey bir çekiçse, her şeyi bir çivi olarak görmeye başlarsınız.

Neymiş ihtiyaç, dürtü ve güdü…

Bunlar hep birbirine karıştırılan şeylerdir.

İhtiyaç; organizmanın eksikliğini duyduğu şeylerdir. Örneğin yiyecek, su, tuvalet, uyku birer ihtiyaçtır.

Dürtü; organizmanın bu ihtiyacı hissetmesidir. İçten bir şeyler organizmayı dürttüğü için bu adı almış olabilir. Örneğin açlık, susuzluk, uykusuzluk hissetmek birer dürtüdür.

Güdü ya da motiv; organizmanın ihtiyacını gidermek için onu dürtü yönünde harekete geçiren etkendir. Örneğin acıkıp yemek hazırlamak, susayıp mutfağa gitmek birer güdüdür.

Güdüler fizyolojik ve toplumsal olmak üzere ikiye ayrılır. Fizyolojik güdüler genellikle doğuştan gelen, öğrenmeyle kazanılmayan, organizmanın isteklerine bağlı güdülerdir. Mesela açlık, susuzluk, uyku, annelik, cinsellik gibi...

Sosyal güdüler ise fizyolojik güdülere bağlı olarak sonradan ve öğrenmeyle ortaya çıkan güdülerdir. Mesela sevmek, beğenilmek, destek görmek, bağlılık, güvenlik, özgürlük gibi…

Diyelim ki iki seçenek var karşımızda: Yiyecek dilenmek ve aç kalmak… Bunlardan aç kalmaktansa dilenmeyi seçen kişi organizmanın ihtiyacı adına bir seçim yapmıştır yani fizyolojik güdüsü sosyal güdüsüne üstün gelmiştir. Dilenmektense aç kalmayı seçen biri ise içinde bulunduğu ortam, çevre, aile vs. sonucu sonradan öğrendiği gurur, itibar, saygınlık vb. duygular adına aç kalmayı tercih etmiştir. Yani sosyal güdüleri fizyolojik güdülerine üstün gelmiştir.

Türk insanında çoğunlukla sosyal güdüler üstün gelir. Yabancı ülkelere baktığımızda ise genellikle fizyolojik güdülerin üstün geldiğini fark ederiz, özellikle Almanlarda bu durum daha belirgindir. Mesela:

Alman: Aç mısın?

Türk: Yok sağ ol, aç değilim.

Alman: Peki o zaman.

Derin bir açlık ve sessizlikte daha çok duyulan gurultu sesleri...

Ya da:

Türk: Açsındır, ben yemek hazırlayayım.

Diğer Türk: Yok sağ ol, aç değilim.

Türk: Valla olmaz, yiyeceksin!

Diğer Türk: Sağ ol, tokum.

Türk: Hayatta bırakmam, ye!

Diğer Türk: İnan tokum.

Türk: İnanmam, yiyeceksin.

Diğer Türk: Evden yiyip çıktım.

Türk: Evden çıkalı kaç saat oldu, ölümü öp bak, yemeden bırakmam.

Diğer Türk: Yahu bizim ev buraya iki dakika.

Türk: Yemin verdim yiyeceksin.

Diğer Türk: İyi yiyeyim bari bir parça.

Türk: Öyle bir parçayla olmaz, bak çoluk çocuğunun ölüsünü öp ki bir tabak daha.

Derin bir şişlik ve sessizlikte daha çok hissedilen tuvalet ihtiyacı...

Sıra geldi içgüdüye...

İçgüdü; doğuştan gelen, öğrenmeyle değişmeyen ve bir türün bütün bireylerinde ortak olan içsel güçlerdir. Yani içgüdü doğuştandır ve öğrenmeyle ilgisi yoktur, otomatiktir.

Örneğin arının bal yapması öğrenilen bir şey değildir. Hiçbir arının ona altıgeni öğretecek bir matematik öğretmeni yoktur.

Göçmen kuşların göç etmesi, örümceğin ağ örmesi, ayıların kış uykusuna yatması, kuşların “v” şeklinde uçması, tırtılların birbirini takip ederek yiyecek araması, kuşların yuva yapması, ipek böceğinin koza örmesi, deniz kaplumbağalarının yumurtalarını kıyıya bırakması ve yavrularının doğar doğmaz denize koşması hep birer içgüdü örneğidir.

Ve tabi tüm bunlar bir sürü soru getirir insanın hatırına: Bu harika yetenekleri bu hayvanlara kim verdi? Bir şeker fabrikası gibi bal üreten beş günlük arı yavrusu bu mahareti nasıl elde etti? Elsiz bir böcek olan ipekböceği dokumacılık sanatını kimden öğrendi? Bu mucizeler nasıl gerçekleşiyor?..

Hans Jürgen Eysenck (1916-1997)

İngiliz psikolog. Anne ve babası oyuncuydu. İki yaşındayken anne ve babası ayrılınca büyükannesi tarafından yetiştirildi. Çok asi bir kişiliğe sahip olan Eysenck için "entelektüel dünyanın aykırı insanı" gibi tanımlamalar da yapılmıştır.

Kişiliğin oluşumunun üçte ikisinin kalıtımdan kaynaklandığını söyler. Bir grup psikologla beraber zekânın da büyük ölçüde kalıtımsal olduğu düşüncesini geliştirmiş, örneğin siyahların ortalama zekâsının beyazlardan, İrlandalılarınkinin İngilizlerden genetik olarak daha düşük olduğunu savunmuştur.

Kişilik ve zekâ gibi ruhsal farklılıkların belirlenmesinde genetiğin önemini vurgulayan Eysenck'in adıyla anılan bir de kişilik envanteri vardır. Bu, Eysenck kişilik envanteri, on altı yaş ve üstüne uygulanan bir kâğıt kalem testidir.

Eysenck'e göre, bir davranışın yapılmasını engellemek için önce ceza verilmelidir. Ödülden sonra verilen cezanın bir hükmü, bir değeri yoktur. Yani Eysenck, Nasrettin Hoca misali, çocuğu testiyi kırmadan tokatlayanlardan…

Eysenck daha sonra buradan yola çıkarak, psikopatların, toplum tarafından cezalandırılmalarına rağmen istenmeyen davranışlarını sürdürmekte neden hâlâ ısrar ettiklerini açıklamaya çalışmıştır.

Eysenck'in tipleri…

Eysenck de diğer ayırıcı özellik yaklaşımını savunanlar gibi kişilik özelliklerini faktör analizi yöntemiyle gruplamış ve bunun sonunda üç tip kişilik özelliğini çıkartmıştır. Bu kişilik tipleri; İçedönük-dışa dönük, nevrotik ve psikotik’tir.

İçe dönük olanlar; sessiz, çevreye karşı kapalıdır. İnsanlardan kaçar, kendi başına kalmak isterler. Okumak, yazmak, resim, müzik gibi uğraşılardan hoşlanırlar. Bireylerle ilişki kurmazlar. Zor arkadaş edinirler. Günlük yaşantıları ciddiye alırlar. Kurdukları toplumsal ilişkileri sınırlı ve dengeli olarak sürdürürler. Yaşama bakış açıları karamsardır.

Dışa dönük olanlar; insancıl ve cana yakındırlar. Bireylerle birlikte bulunmaktan hoşlanırlar. Kolay ilişki kurar, çabuk arkadaş edinirler. Kendi başlarına kalmaktan, okumak ve çalışmaktan hoşlanmazlar. Heyecan veren olaylardan hoşlanırlar. Neşeli ve hareketlidirler. Çok konuşur, şakadan hoşlanırlar. Genellikle tasasız ve iyimserdirler. Gülmeyi, eğlenmeyi severler. Saldırgan davranışları çok fazladır. Güvenilir değildirler.

Nevrotik tipte; aşırı ve değişken duygular, kaygı, tedirginlik, duyarlılık, alınganlık ve çabuk tepki gibi özellikler bulunur.

Nevrotik olmayan normal tipler ise, dengeli ve düzenli duygular güven duygusu, düşünceli hareket gibi nitelikler taşırlar.

Psikotik tipi, Eysenck kişilik tiplerine sonradan eklemiştir. Bu tipin özellikleri ise bencillik, saldırganlık, mesafelilik, soğuk, anlayışsız, başkalarıyla ilgilenmeyen genel olarak başkalarının haklarına ve iyiliğine kayıtsız olarak tanımlanır.



Ne demiş Eysenck…

• Psikoterapiye giren bireyle hiç tedavi görmeyen birey arasında hiçbir fark yoktur.

• Ben bazı konularda çoğunluğun yanıldığını düşünüyorum. Kendimin haklı olduğunu düşünmeyi tercih ediyorum.

Lawrence Kohlberg (1927-1987)

Amerikalı eğitimci, psikolog. Piaget’nin öğrencisidir. Ailesi zengin olmasına rağmen, o denizci olmaya karar verdi. İkinci Dünya Savaşı sırasında askerliğini ticari bir yük gemisinde mühendis olarak yaptı. Bu gemideki diğer mürettebat ile birlikte, Avrupa’dan kaçan Yahudilerin Filistin’e gönderilmesine yardımcı oldu.

Kohlberg, 1971 yılında Belize’de yaptığı kültürel çalışmalar sırasında tropik bir hastalığa yakalandı. Bunun sonucunda takip eden on altı yıl boyunca depresyon ve fiziksel acılar ile savaştı. 19 Ocak 1987 yılında tedavi gördüğü Masaçusets hastanesinden bir günlüğüne ayrıldı ve sonrasında cesedi bir bataklıkta bulundu. Kohlberg’in intihar ettiği düşünülmektedir.

Neymiş ahlak gelişimi kuramı…

Kohlberg ahlak eğitimi, nedenleri ve gelişimi üzerine yaptığı çalışmalar ile ün kazanmıştır. Birbirini izleyen altı aşamadan söz eder:

Ceza ve itaat eğilimi (4-5 yaş): Kişi cezadan kaçındığı için kurallara uyar.

Araçsal ilişkiler eğilimi (6-9 yaş): Kişi ödüle ulaşmak için kurallara uyar.

Kişiler arası uyum eğilimi (10-15 yaş): Kişi başkalarının onayını almak için kurallara uyar.

Kanun ve düzen eğilimi (15-18 yaş): Kişi suçluluk ve dışlanma kaygılarından dolayı kurallara uyar.

Sosyal sözleşme eğilimi (18-20 yaş): Kişi insanların ortak mutluluğuna göre hareket eder.

Evrensel ahlak gelişimi (20-): Kişi insan hakları, eşitlik, demokrasi, özgürlük vb. ilkeler doğrultusunda hareket eder.



Bu çalışmada hangi evrede olduklarını bulmak için kişilere belli öyküler verilir ve öyküde verilen olay karşısında nasıl davranacakları sorulur.

Bu öykülerden bazıları şöyledir:

…

Karısı hasta olan bir adamın tedavi için gereken ilacı almaya yeterli parası yoktur. İlacı fahiş fiyatla satan eczacı da indirim yapmamaktadır. Karısının hayatını kurtarmak için eczacının laboratuarına giren adam ilacı çalar. Adamın yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

…

Adam eczaneye gece yarısı girer. İlacı çalar ve karısına götürür. Ertesi gün gazetelerde soyguna ilişkin haberler çıkar. Polis memuru olan ve adamı tanıyan Brown, gazetelerde çıkan soygunla ilgili haberleri okur. Adamı gece yarısı dükkândan hızla uzaklaşırken görmüştür ve ihbar edip etmemekle ilgili bir tereddüt yaşamaktadır. Brown'ın yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

…

On dört yaşında bir genç olan Joe, bir kampa katılmayı istemektedir. Babası ona bizzat kendisi para biriktirdiği takdirde izin vereceğine dair söz vermiş ve Joe de gazete dağıtımında çalışarak gerekli parayı biriktirmiştir. Fakat kamp öncesi babası fikrini değiştirmiş ve arkadaşlarının düzenlediği bir balık avına katılmaya karar vermiştir. Ancak para sıkıntısı vardır ve oğlundan biriktirdiği parasını ister. Kamptan vazgeçmek istemeyen Joe babasının isteğini reddetmeyi düşünmektedir. Joe'nin yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?

Albert Bandura (1925-)

Polonya kökenli bir çiftçinin çocuğudur. Hâlen turp gibi sağlam olup çalışmalarını sürdürmektedir. Model alarak öğrenme kuramıyla şöhretine şöhret katan Bandura, "gözlemleyerek öğrenme" kavramını bir deneyle ispatlamıştır. Bu çalışma, televizyon programlarının çocuklar üzerindeki etkisini göstermesi açısından da önemlidir.

Bobo Doll adı verilen bu deneyde çocuklara "Bobo Doll" adı verilen bir oyuncağa şiddet uygulanan bir film izlettirilir. Bunu izleyen çocukların Bobo Doll'un olduğu bir odaya alındıklarında oyuncağa saldırgan davrandıkları gözlemlenmiştir.

Bu öğrenme "üzüm üzüme baka baka kararır" misali bir öğrenmedir. Kişiler ve hayvanlar başkalarını gözlemleyerek ya da başkalarını taklit ederek de öğrenebilirler. Öğrenmelerimizin çoğu bu yolla gerçekleşir.

Model alarak öğrenme sayesinde hiç tıraş olmamış bir genç babasını izlediği için ilk tıraşını rahatlıkla olabilir. Ya da hiç yemek yapmamış bir genç kız annesini gözlemlediyse rahatlıkla yemek yapabilir.

Model alarak öğrenme kavramına duyarsızlık gösterip; kendileri de sigara içtiği halde öğrencilere sigara içtikleri için disiplin cezası veren öğretmenlerin, kendileri magazin programı ya da şiddet içerikli film izlerken çocuğuna kitap okumayı öğütleyen ailelerin bu uygulamalarının çoğu kez etkisiz kalmasının bir nedeni de budur.



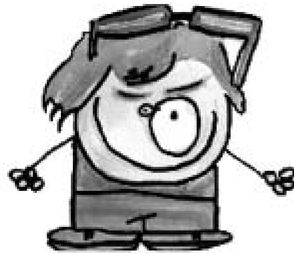
Mesela Çinli öğretmenler sınıfta yere atılmış bir çöp gördükleri zaman öğrencilere söylemeden kendileri topluyor, sınıfa girdiklerinde tahta kirli ise kendileri siliyorlarmış. Bunu gören öğrenciler hemen öğretmene yardımcı oluyor ve bir daha da öğretmene kirli sınıf bırakmıyorlarmış.

Noam Chomsky (1928-)

Amerikalı eğitimci, dilbilimci, teorisyen... İngiltere'de yapılan bir araştırma sonucu dünyanın en saygın adamı ilan edilen, "Yahudilerin nefret ettiği Yahudi" olarak bilinen kişi.

Sadece bir düşünce adamı ve teorisyen değil aynı zamanda bir aktivisttir. Bu yönüyle özellikle kitle psikolojisini etkilemek konusunda nam salmış yaşayan önemli kanaat önderlerindendir.

Babası İbranice öğretmeniydi. Noam ününü dil bilimi alanında kazandı. Dil biliminin bazı tarihsel ilkelerini İbranice uzmanı olan babası William'dan edinmiştir. Dili hem biyolojik hem de psikolojik bir bakış açısından anlamaya çalışmıştır. Dil öğrenmede 3-10 yaşın kritik bir dönem olduğunu, bu yaştan sonra dil öğrenmenin zorlaştığını söyler. Dünyanın her yerinde bütün bebekler hemen hemen aynı dönemde konuşmaya başlarlar. Demek ki zihnimizde bir dil alanı var ve dil sonradan öğrenilmiyor, doğuştan geliyor, der. Böylece Chomsky görsel okuryazarlık kuramının gelişimine de büyük katkı sağlamıştır.



Amerikan politikalarına ve medyaya eleştiri getiren en tanınmış isimlerdendir. Bilgi Üniversitesi’nde yaptığı konuşma esnasında kendisine sorulan “Uluslararası terör nedir?” sorusuna “ABD ordusu” diye cevap vermiştir.

Antimedya hareketin de en önemli temsilcilerinden biridir.

Londra ve Chicago Üniversitesi tarafından Onursal Doktorluk ile ödüllendirilen Chomsky, Amerikan Psikoloji Derneği’nin “Seçkin Bilimsel Katkılar Ödülü”, “Temel Bilimlerde Kyoto Ödülü”, “Helmholtz Madalyası”, “Dorothy Eldridge Barış Ödülü”, bilişim dalındaki “Ben Franklin Madalyası” gibi ödüllerin de sahibidir. Chomsky, yaşayan düşünürler içinde en çok atıfta bulunulmuş kişi unvanını da elinde bulundurmaktadır.

Ne demiş Chomsky…

• Bir toplum ne kadar özgür olursa güç kullanmak o kadar zorlaşır.

• Entelektüellerin binlerce yıldır süregelen görevi insanları pasif itaatkâr cahil ve güdümlü hâle getirmektir.

• Eşitlik olmadan demokrasi olmaz.

• Demokrasi, içindeki insanların oyuncu değil izleyici olduğu bir sistemdir.

• Yönetim ne halkındır, ne halk tarafından yapılır, ne de halk içindir.

• Halk özgürleştikçe korku ve propagandaya daha çok başvurulur.

• Medya gündem yaratır, bunu yaparken de güçlü bir zümreye hizmet eder. Amacı da insanların daha az düşünmesini sağlamaktır.

• Propaganda sanatı insanlara güçsüz, yalıtılmış, diğerlerinden kopmuş hissini vermekten ibarettir.

• Herhangi bir yerde iktidar mekanizmaları söz konusu ise, orada mutlaka şiddet de vardır.

• Meşruiyetini ispatlayamayan her türlü otorite gayrimeşrudur ve devrilmelidir.

- Kanunları severim faydalıdırlar, ama uygulanmadıklarında işe yaramazlar.

Doğan Cüceloğlu (1939-)

İletişim psikolojisi uzmanı ve Türkiye'nin en ünlü psikologlarından. On bir çocuklu bir ailenin son çocuğu. Babası tarafından tutulan doğum defterine yine babası tarafından "uğurlu evlat" diye yazılan Cüceloğlu on yaşında annesini kaybetti. Babası onun bir imam olmasını arzu ediyor o ise mühendis olmak istiyordu. Fakat lisede edebiyat öğretmeninin "Bilim adamı olmak istemez misin?" sorusundan etkilenip psikolog olmaya karar verdi. Abisinin ceketi ve kravatı ile üniversiteye gidecek kadar fakirlik içinde ve kimsenin kendisini beğenmeyeceğini düşünerek okudu. Okulu bitince yüksek lisans için Amerika'ya gitti. Orada evlendi ama bu evliliği sürmedi. Türkiye'ye dönünce ikinci evliliğini yaptı. Cüceloğlu yaşadıklarını olumluya çevirmeyi iyi bilmiş ve kendini geliştirerek ünlü bir psikolog olmuştur.

Ne demiş Cüceloğlu…

• Günün sonunda aynada gözlerinin içine doğru bakabilen, kişisel bütünlüğü olan insandır.

• Gönül zamanı, etkili insanların; saat zamanı, verimli insanların zamanıdır.

Çiğdem Kağıtçıbaşı (1940-)

Sosyal psikolojinin kurucularından. Sosyo-kültürel psikoloji uzmanı ve uluslararası psikoloji dünyasının önemli isimlerindendir. Çalışmaları, aile, ana-babalık, erken çocukluk dönemi ve kültürel bağlamda insan gelişimi üzerine kuramsal ve uygulamalı araştırmaları kapsamaktadır. Araştırmalarında, insan gelişimi ve aile arasındaki etkileşimi kültürlerarası bir bakış açısıyla incelemiştir. Geliştirdiği kültürlerarası benlik ve aile modeli ile psikolojide ABD egemenliğine karşı çıkmıştır. Türkiye Bilimler Akademisi'nin kurucu üyesidir. Anne Çocuk Eğitim Vakfı'nda pek çok çağdaş uygulamanın başlatıcısıdır. 2000 yılına kadar Dünya Psikoloji Derneği yardımcı başkanlığını yapmıştır. Uzun yıllar UNICEF danışmanlığı da yapmıştır.

1998 yılında çok önemli iki uluslararası ödül almıştır. Bunlardan biri Uluslararası Uygulamalı Psikoloji Kuruluşu'nun verdiği "Psikoloji Biliminin Uluslararası Gelişimine Üstün Katkı Ödülü", öteki Kültürlerarası Psikoloji Kuruluşu'nun verdiği "Onur Üyeliği" statüsüdür.

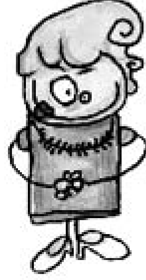
İki yüze yakın makalesi yirmi sekiz tane kitabı vardır.

Ne demiş Kağıtçıbaşı…

• Küçük yaştan beri ahlakın örtünmek olduğu öğretisiyle büyüyen kızların üniversiteye geldiklerinde birden bire başlarını açmalarını beklemek gerçekçi değil. Çünkü çıplak gibi hissediyorlar kendilerini ve çok haklı olarak da rahatsız oluyorlar bundan. O yüzden bu noktada doğru soru, "Niye başlarını açmıyorlar?" olmamalı, "Niye başları kapalı?" olmalı…

"Türk toplumu, kişileri grup benliğini öne çıkaracak biçimde yetiştirir. Batı kültürünün özelliği olan ayrışmış benliği yani kendi kendine yeten bireyselliği onaylamaz."

– Çiğdem Kağıtçıbaşı



Martin Seligman (1942-)

Amerikan psikolog ve yazar. “Öğrenilmiş çaresizlik” kavramını ortaya atan kişi. İyimserliğe “pozitif psikoloji” adını vermiştir. Yetenek ve iyimserlik arasında önemli bir bağ olduğunu savunmuştur. Yani ona kısaca “Pembe Gözlüklü Seligman” da diyebiliriz.

Seligman’a göre düşündüğünüz şeyler davranışlarınızı belirler. Bu bağlamda iki temel eğilimden söz edilebilir: İyimserlik ve karamsarlık.

Karamsarlar: Genellikle başarısızlıktan davranışlarını değil de bizzat kendilerini sorumlu tutarlar. Başarısızlığı kalıcı görürler ve ne yaparlarsa yapsınlar değişmeyeceğini düşünürler. Bu da onların çare geliştirmek için yeni bir hamle yapmayı saçma görmelerine yol açar.

İyimserler: Genellikle başarısızlığı belli davranışlarıyla ya da koşullarla açıklarlar. Bu nedenle yaşanan başarısızlığı geçici ve yaşamlarının diğer yanlarını etkilemeyecek bir durum olarak görürler. Bu da onlara çare geliştirmek için hamle üzerine hamle yapma arzusu verir.



İyimserler, bir engelle karşılaşınca, büyük bir olasılıkla, direnirler. Karamsarlar ise, büyük bir olasılıkla, vazgeçerler.

Ne demiş Seligman…

• Geçen yüzyılda “uygunluk” ve “yetenek” akademik başarının anahtar sözcükleriydi. Ama ben, iyimserlik kavramı olmadan yeteneğin çok az şey ifade ettiği kanısına vardım.

• Merak ya da öğrenme isteği gibi zihinsel özelliklerin mutlulukla fazla ilgisi yoktur. Mutluluğu sağlayan, iyilik yapmak, değerbilirlik ve sevgi gibi insanî erdemlerdir.

Seligman deneyi...

Seligman da deneyinde yirmi dört tane köpek alır ve onları üç gruba ayırır. İlk gruba kaçış grubu der ve bunlara düğmeye bastıklarında kesebilecekleri bir şok uygular.

İkinci gruba boyunduruk grubu der, bu köpekler düğmeye bassalar bile şok kesilmez.

Üçüncü gruptaki köpekler ise kontrol grubudur ve herhangi bir şoka maruz kalmazlar.

Yirmi dört saat sonra tüm köpekleri kısa bir çitle iki bölmeye ayrılmış kapalı bir alana götürür ve köpeklere şok verir. Kaçış grubu ve kontrol grubu duvardan atlayıp şoktan kurtulmayı başarırken, boyunduruk grubu şoktan kurtulamaz.

Bu gözlemler bilişsel psikolojinin davranışçılığın yerini almasına neden olan bilimsel bir devrim başlatır. Yani davranışlarımızı düşündüğümüz şeyler belirler, sadece görünür bir ödül veya ceza değil!

Neymiş öğrenilmiş çaresizlik…

Çaresizlik öğrenilebilir mi? Evet maalesef çaresizlik öğrenilebilir ve öğrenmeye gayet kapalı olan bizler çaresizliği öğrenmeye gayet istekli ve bu konuda oldukça başarılıyızdır.

Peki, nedir öğrenilmiş çaresizlik? Kişinin kontrol edemediği (elinde olmayan) olumsuz olaylarla karşılaşmasıyla ortaya çıkan çaresizlik hali…

Ama bu sadece insanlar için geçerli değil. Mesela çekirgelerle yapılan bir deneyde çekirgeler kavanoza konuyor ve kavanozun kapağı kapatılıyor. Çekirgeler zıplıyor ve kafalarını kavanozun kapağına çarpıyorlar, bir daha ve yine aynı sonuç, bir daha ve yine aynı sonuç... Belli bir süre sonra çekirgeler artık kavanozdan kaçamayacaklarını anlayıp(!) zıplamaktan vazgeçiyorlar. Bunun üzerine kavanozun kapağı açılıyor ve kavanozdaki hiçbir çekirge zıplayıp kurtulamıyor.

Yine benzer bir deneyde büyük balıklarla küçük balıklar aynı akvaryuma konuluyor, fakat balıklar bir camla birbirinden ayrılıyor, tabi balıklar bunu göremiyorlar. Ne zaman büyük balıklar küçük balıkları yemek için diğer tarafa yönelseler cama çarpıyorlar.

Belli bir süre sonra cam çıkarılıyor ve aralarında nasıl bir sohbet geçiyorsa artık büyük balıkların cam olmadığı halde diğer tarafa gitmediği gözleniyor.

Örneğin;

– Tahsin Abi, sakın o tarafa gitme, yengeye rezil olursun.

– Niye ki oğlum?

– Abi biz gittik, bu şerefsizler büyü mü yaptırmış nedir diğer tarafa geçilmiyor.

– Yapma ya, zaten solungacı yere yakın olandan korkacaksın.

Biraz sonra...

Küüüüüütttt!!!!....

– Tahsin Abi üç saniye önce ne dedim ben sana? Al işte gittin ne oldu? Karizma yerlerde!

– Ne, kim, ne zaman?

– Abi bırak şimdi bu balıkların hafızası üç saniye ayaklarını. Gittim çarpıldım, beynim sallanıyor demiyon da!..

Gibi…

Öğrenilmiş çaresizlik üzerine bin tane şey yazılabilir eğer bizim ülkemizde yaşıyorsanız, bin tane örnek verilebilir. Hatta buna öğrenilmiş değil “öğretilmiş” çaresizlik bile denebilir.

Devlet dairesinde sıra bekliyorsunuz, ilk gün sıra size gelmiyor.

İkinci gün yine sıra size gelmiyor.

Üçüncü gün tam sıra geliyor, mesai bitiyor.

Dördüncü gün sıra geliyor, imzanız eksik.

Beşinci gün gidiyorsunuz, imzayı atacak kişi izne çıkmış.

On beş gün sonra gidiyorsunuz, bugün git yarın gel diyorlar. Siz devamlı geliyorsunuz ama o beklenen "yarın" hiç gelmiyor. Böylece siz de o işten vazgeçip çaresizliği öğreniyorsunuz.

Ya da doktora gidiyorsunuz, karnınızın sağ alt tarafında bir ağrı var.

Doktor o gün izinli.

Ertesi gün gidiyorsunuz, film çektir diyorlar. Filmi çektiriyorsunuz.

Filmi üç gün sonraya alabilirsiniz diyorlar.

Üç gün sonra gidemiyorsunuz, çünkü apandistiniz patlıyor, ölüyorsunuz...

Bunun üzerine insanlar "Rahmetli Ahmet Abi gitti de ne oldu, hastanelerden gelemedi zavallı, bari evimde temiz temiz, huzurlu huzurlu ölürüm" deyip denemekten vazgeçebiliyorlar.

BİTMEZ...

Çaresizliği yenenler...

Çaresizliği yenebilmiş insanlar gerçekten bir şeyler başarabilmişlerdir.

Örneğin Victor Hugo yayın evlerinden kovulduğu için vazgeçip meşhur kitabı Sefiller'i çıkarmak yerine kendi sefil olabilirdi…

Edison ise, ampulü bulurken 999 kere hata yaptığını artık bulamayacağını söyleyen yardımcılarına, "Hayır, 999 kere hata yapmadım, 999 yapılmayacak şeyi bularak 999 kere doğruya yaklaştım." demeyip bininci denemesinde ampulü bulamasaydı, belki biz hâlâ, "Her yer karanlık, makber mi Ya Rab!" diyor olacaktık…

Einstein aptal olduğu için(!) okuldan atıldı diye kendini Müslüm dinlemeye verseydi ne olacaktı?

Dostoyevski bir dönem kürek mahkûmu olmasaydı belki “Suç ve Ceza”yı yazamayacaktı.

Dünyaca ünlü en büyük müzisyenlerden olan Beethoven’in ise kulakları duymuyordu!

Velhasılıkelam sorunlar, engeller yöreye, ülkeye mahsus değil, evrensel! Önemli olansa vazgeçmemek, mücadele etmek!

Şimdi bu konuyu Behçet Necatigil’e ait bir mısrayla noktalamak da pek bir manidar olur. Ne demiş şair:

“Ya çaresizsiniz ya da çare, sizsiniz...”

Üstün Dökmen (1954-)

Akademisyen, psikolog, yazar ve televizyon programcısı.

Dökmen, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu ve aynı bölümde uygulamalı psikoloji alanında mastır yaptı.

İçindeki çocuğun konuşmasına izin veren Dökmen, beden dilinin kişinin fikirlerini yansıttığı inancını yanlış bulur. Çocuklarımızın yara bandı olmadığını belirten Dökmen, anne ve babalık, eşler arası iletişim, meslek seçimi vb. birçok konuda da önemli öğütler verir. Adeta evinizin psikoloğudur. Seminerlerine gittiğinizde Cem Yılmaz'a güldüğünüzden daha fazla güleceğiniz, hem de gülerken çok şey öğreneceğiniz birisidir. Mesela aile içi iletişim kurarken nasıl davranılması gerektiğini şu anekdotla anlatır:

"Evinizde kocanıza bir iş yaptırmak için dövünüp durmayın, bağırıp çağırmalarınız da işe yaramaz. Örneğin bir gün evde köfteyi ben yaptım, malzemelerini koydum, yoğurdum, şekil verdim, kızarttım. Eşim yerken dedi ki: 'Çok güzel olmuş, harika! Sen benden daha iyisin, ne olur bundan sonra köfteleri hep sen yap.' O gün bugündür evde köfteleri ben yaparım."

Başka bir anekdotta ise kadınların çilesine değinir:

"Pamuk Prenses avcıdan kurtulur. Yedi Cücelerin evine gider. Cüceler işe gidince onların ütüsünü yapar, yemeğini hazırlar, evi temizler. Yani prenses bile olsan ev işi yapmaktan kurtulamıyorsun!"

Ne demiş Dökmen…

• Fotoğrafçıda gülümseyin. Bir gün mutlaka alırlar selamınızı.

• Elemanınızda, çocuğunuzda, öğrencinizde bir beceri geliştirmek istiyorsanız iltifat etmelisiniz. Çalışana maddi, manevi iltifat etmek gerekiyor. Sırf sırt sıvazlamak da yetmiyor, sadece karnını doyurmak da.

• Yere düşen ekmeğin üstüne basan insan görmedim ama yere düşen insanı tekmeleyen çok kişi gördüm.

• Neyin büyük, neyin küçük olduğu göreceli… Belki bize, insana düşen şey, önemliyle, önemsizi ayırt edebilmek.

• Çocuğumuz düşüp kafasını masaya çarpınca biz hemen masayı döveriz. Çocuk, masa orada durmasa kafasını çarpmayacağını sanır ve büyüdükçe yaptığı her hatayı yükleyecek birini veya bir şeyi mutlaka bulur.

Bir şiiri...

Kıyılar boyunca yürüdün yıllar yılı
Çakıl taşları topladın ve midye kabukları…
Geçip gitmesinler diye günler
Çekmecelerde sakladın.
Topladığın onca pul, kibrit, taş, kabuk
Bir kıyamet gününde gelip seni bulacaklar;
“İşte!” diyecekler “bizi biriktiren çocuk”
Ellerinden öpecekler.



Bazı Psikolojik rahatsızlıklar

Otizm

Tom Cruise ve Dustin Hoffman'ın oynadığı Yağmur Adam filminden sonra Rainman olarak da bilinen bir hastalıktır. Bu kişiler, bazı konularda olağanüstü zeki olmalarına rağmen, çevreyle ilişki kurmakta tamamen başarısız ve içe dönüktürler. Kendi hayalleri ve düşünceleriyle meşguldürler. Mesela, ünlü nörolog Oliver Sacks'ın hastası olan otistik ikizler, kendi yaşam deneyimlerine dair en ufak bir ayrıntıyı unutmaz ve takvimsel bir algoritmayı kullanarak haftanın hangi gününün geçmişte ayın kaçına denk gelmiş olduğunu ve ileride kaçına denk geleceğini bilirler. Eğer bu tarih yaşadıkları bir tarih ise, o gün havanın durumunu ve ne tür olaylar olduğunu hatırlayabilirler. Üç yüz sayısı olan numaraları kolaylıkla tekrar edebilirler fakat basit matematiksel işlemleri yapamazlar.

Sacks, şahit olduğu bir olayı şöyle anlatır: "Bir gün masalarında duran bir kibrit kutusu yere düşüp kibritler yere saçıldığında ikisi de birden yüz on bir diye bağırdılar... Nasıl bu kadar çabuk saydınız diye sordum. Saymadık, gördük, dediler."

Otistikler sosyal çevreye tepkisiz, içe kapanık, iletişim güçlüğü çeken, göz temasından kaçınan, şefkate karşı duyarsız, cansız nesnelere düşkün, düzenin bozulmasına yönelik aşırı tepkili, monoton, tekrarlamalı hareketleri olan kişilerdir. El çırpma, dönen nesnelere uzun uzun bakma gibi eylemler gösterirler. Kurdukları düzenin bozulması halinde kendilerine zarar verici tepkiler verebilirler.

Şizofreni

En basit tanımıyla “kişilik parçalanması” olarak bilinir ki kişilik bir kere parçalandı mı kolay kolay bütünlenmez.

Kişi iki farklı gerçekliğin içinde yaşamaktadır. Genellikle 16-25 yaş civarında görülür. İsteksizlik, ilgi kaybı, aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma, mistik olaylarla aşırı ilgilenmeye başlama, uyku düzeninin bozulması, çökkünlük, iştah azalması, çabuk sinirlenme, başkalarına ya da kendine zarar verme düşüncesi, kendine bakmama veya alışılmışın dışında giyinme, cinsel konularla fazla meşgul olma, halüsinasyonlar, yüz ifadelerinde azalma ya da tuhaf yüz mimikleri şizofreni belirtilerinden bazılarıdır.

Şizofreninin halk arasında, şu şekillerde tedavi edilmeye(!) çalışıldığı görülür:

Donuk bir yüz ifadesine sahipse, “İsmini vermek istemediğim bir hayvanın trene bakması gibi bakma bana Namık!” şeklinde uyarıcı…

Cinsel konularla fazla meşgulse, “Gene ne var Küçük Coşkun? Sen şimdi bu karpuzları da göğüs gibi görüyorsundur.” şeklinde esprili…

Hasta olduğunu kabul etmiyorsa, “Sarhoş da sarhoş değil, suçlu da suçlu değil zaten. Ama sen gerçekten hasta değilsin, delisin deli!” şeklinde gerçekçi…

Olmayan şeyleri yaşadığını sanıyorsa, “Saçmalama, popondan uydurup uydurup anlatıyon!” şeklinde yalanlayıcı…

Dinle aşırı ilgiliyse, “Ecinnilere mi karıştın ne, bak kendine gel!” şeklinde kendine getirici…

Kasılıp kitlendiyse, “Bak gene sıktı kendini bak. Rıfat çak şuna iki tane de açılsın!” şeklinde gevşetici…

BİTMEZ…

Panik atak

Başta panik bozukluk olmak üzere birçok psikiyatrik bozuklukta ve bazı fiziksel hastalıklarda görülen yoğun korku, kaygı, endişe karışımı bir nöbettir.

Panik atağı olan kişi kötü bir şey olacağını veya öleceğini zanneder. Bu nedenle panik ataklar kontrolcü kişilerdir. Evlerinin, işlerinin yanında olmasına çalışırlar. Eşleri, çocukları geç gelince telaşlanırlar. Panik atak rahatsızlığı hastalık hastası denilen rahatsızlıkla benzerlik gösterir. Doktor iyisin dese bile inanmaz, "Bu bir şey bilmiyor!" diyerek doktor doktor gezerler. Tabi bu esnada psikolojik tedavi görmedikleri için de panik atakları artar. Ama bu, her doktora inanmayan kişi de panik atak demek değildir. Çünkü doktor, "Bir şeyin yok." dedikten üç gün sonra ölen kişiler de mevcuttur. Di mi ama…

Manik depresif bozukluk

Aynı insanda birbirine karşıt iki ruh halinin dönüşümlü olarak görülmesidir. Örneğin, kişi çok neşeliyken birden depresif bir hâl alabilir ya da tam tersi çok mutsuzken birden kahkahalar atan, durmadan konuşan neşeli biri hâline geçebilir.

Haberlerde duyarız, çocuklarıyla beraber intihara kalkışan kadın, çocuklarını öldürdükten sonra intihar etmekten vazgeçti. Bu gibi vakalar genelde iki uçlu bozukluğu olan kişilerdir ve depresif durumdayken çocukları öldürmüş, manik duruma geçtiği için de intihardan vazgeçmiştir. Bu geçişler her zaman ani olmayabilir, uzun sürede de bir geçiş olması mümkündür.

Fobi

Belli bir nesne ya da duruma karşı duyulan aşırı korkudur. Çok çeşitlidir ve bazıları hemen herkes de görülür. Yükseklik, yılan, örümcek fobisi gibi. Böyle olunca da her derde derman olmaya alışmış yardımsever vatandaşlar

fobilere de çare geliştirir. Bu çareler genelde, korkunun üstüne git, şeklinde gelişir ve fobiyi geçirmekten ziyade daha da alevlendirir. Örneğin, yükseklik korkusu olan birini baş aşağı tutup yüksek bir binanın terasından sallandırmak, kapalı yer korkusu olan birini banyoya kilitlemek, örümcek korkusu olan birinin karşısına örümcek adam kılığıyla çıkıp üstüne örümcek ve örümcek ağı atmak, yılan korkusu olan birini hortum diye kandırıp eline yılan vermek gibi...

BİTMEZ

Mini fobi sözlüğü

agorafobi: Geniş alan ve açık yerde bulunma korkusu
ailurofobi: Kedi korkusu
akarafobi: Parazit, karınca, kurt ya da iğne gibi küçük nesne korkusu
aklofobi: Karanlık korkusu
akrofobi: Yükseklik korkusu
antropofobi: İnsanlar korkusu
arakibutirofobi: Yer fıstığı ezmesini yerken damağa yapışması korkusu
araknafobi: Örümcek korkusu
aviofobi: Uçuş korkusu
batofobi: Derinlik ya da yüksek binaların yanından geçme korkusu
filofobi: Âşık olma korkusu
fobifobi: Korkma korkusu
gametofobi: Evlilik korkusu
klostrofobi: Kapalı yerde bulunma korkusu
musofobi: Fare korkusu
nekrofobi: Aşırı bir ölüm veya ceset korkusu
ofidiyofobi: Yılan korkusu
okofobi: Taşıt korkusu
otofobi: Yalnız kalma korkusu
peladofobi: Kel insanlar ya da kelleşme korkusu

politikofobi: Politikacı korkusu (korkmamak mümkün mü?)
rantofobi: Her şeyden korkma
triskaidekefobi: 13 sayısı korkusu
venüstrafobi: Güzel kadın korkusu

Obsesif bozukluk (takıntı)

En çok rastlanan rahatsızlıklardan biridir takıntılar. Takıntıda kişi yaptığının saçma olduğunun farkındadır, fakat kendini yapmaktan alıkoyamaz.

Şarkıcı Teoman gibi çizgiye basmadan yürümeye çalışan mı istersin, olmadı diye yüz kere abdest alan mı, önünden kara kedi geçince birbirinin saçını koparırcasına çeken mi, terlik ters dönünce “Eyvah, öleceğiz!” diye yasa bürünen mi, eşyalar düzgün olsun diye kafasını dağıtan mı…

Takıntılar özellikle Türk insanında görülen rahatsızlıklardandır. Yapılan bir araştırmada ailesine bir şey olmasından en çok korkan ülke insanının Türkler olduğu belirlenmiş. Mesela siz hiç, yoldaki kaldırım çizgilerine basmadan yürümeye çalışan bir İngiliz gördünüz mü?

Süleyman: Gel Steve Abi gel, oradan değil?

Steve: Why (niye) Süleyman?

Süleyman: Abi madem why’ın ne demek olduğunu biliyorsun, niye “niye” değil de why diyorsun? Why yani?

Steve: Please (lütfen) saçmalama Süleyman! Onu ben demiyorum, parantez içi yazarın açıklaması.

Süleyman: Abi bu yazar da iki kelime İngilizce yazıyor gerisini Türkçe yazıyor. Yazacaksa hepsini İngilizce yazsın.

Steve: Aaa but Süleyman (Aaa ama Süleyman!)! If you want (istersen) konuya geçelim.

Süleyman: Konu neydi abi?

Steve: Gel demiştin, oradan değil buradan gel demiştin!

Süleyman: Ne olursan ol gel abi, ama yeter ki çizgiye basma!

Steve: Hangi çizgi?
Süleyman: Şu yoldaki kaldırım taşlarındaki çizgileri diyorum.
Steve: Çocukların sek sek oynaması bozulmasın diye mi?
Süleyman: Abi anlaşıldı biz senle bir yere gelemeyeceğiz!
Steve: Where (Nereye)?
Süleyman: One (bir) yere. Bak beni de alıştırdı yahu! Abi istersen burada bırakalım. İnsanların kafasını daha çok karıştırmayalım.
Steve: Of course!
Süleyman: Ne kursu abi, sen iyice sapıttın ya! Taktın mı takıyon! Bir de Türklere takıntılı derler..!
BİTMEZ…

Ya da:
– Bey sanırım kaçtı.
– Ney kaçtı?
– Abdestim.
– Dur ben yakalayayım! Tövbe tövbe! Kaçtıysa tekrar al hanım.
– Ama beştir alıyorum.
– N’oldu da kaçtı ki?
– Şey...
– Ney?
– Şey işte!
– Şey şey deyip durma, bu yaşta hayallenecek değilsin ya! N’oldu?
– Galiba ben biraz saldım...
– Neyi saldın?
– Yahu anlasana gaz çıkardım galiba!
– Beş kere mi be?
– İşte ondan emin değilim, belki de bana öyle geliyordur.
– Bu işin öylesi mi olur?
– Olmaz di mi?
– Olmaz tabi, ya kaçırmışsındır ya kaçırmamışsındır.

– Öyle ya, beş kere de kaçıracak değilim herhalde! Ama emin olamıyorum. Ya, sen bir koksan!

– Hanım sen iyice sapıttın, kavun musun ki kokayım?

BİTMEZ…

Mini Takıntı Sözlüğü

ablutomani: Banyo yapma takıntısı

kleptomani: Önüne geçilmez bir çalma takıntısı

tantomani: Cinayet işlemeye veya intihar etmeye yönelik karşı konulmaz bir dürtü

teomani: Kişinin Tanrı olduğuna veya Tanrı'yla ilişkisi bulunduğuna inandığı bir kuruntu



Psikosomatik rahatsızlık

İnsan, psikolojik olarak olmadığı halde bedeninde hastalık hissedebilir mi? Evet. Bu tür rahatsızlıklara psikosomatik rahatsızlık denir. Kişi bedenen hasta olmadığı halde kendini hasta hisseder, fakat hastayım diye rol yapmıyordur, gerçekten o belirtileri hisseder, başı ağrır, mide ülseri olmuş birinin tüm belirtilerini gösterir.

Fakat doktora gittiğinde doktor bir şeyinin olmadığını söyler, çünkü hastalığın kökeni psikolojiktir. Bunun üzerine kişi çevresi tarafından rol yapıyor sanılabilir, oysa öyle değildir. Psikosomatik rahatsızlıklar gibi kökeni psikolojik olan hastalıklara sahip kişiler, doktor bir şeyinin olmadığını söylediğinde inanmaz, doktoru hasta olduklarına inandırmaya çalışırlar.

Psikolojik durumun kişiyi bedenen de hasta etmesi söz konusudur. Örneğin yapılan bir deneyde uzun süre gerilim altında tutulan farelerde mide ülseri ortaya çıkmıştır.

Psikolojik durum bedenimizi etkiler. Türk filmlerinde sevgilisinden ayrılınca ince hastalığa tutulan, kavuşunca iyileşen kişiler gerçekten vardır. Hep söylendiği gibi başımıza ne geliyorsa sıkıntıdan stresten gelir, yine aynı şekilde ruhsal açıdan olumlu bir duruş ve moralle de büyük rahatsızlıklar iyileşebilir. Kanser gibi birçok tehlikeli ve ölümcül rahatsızlık bu şekilde tedaviye olumlu yanıt vermiştir.

Psikolojinin beden üzerindeki etkisine verilebilecek ilginç bir örnek de şudur: Uyutulan ya da hipnoz edilen sağlıklı bir kişinin kolu sarılmış ve kişi uyanınca kolunun yandığı, bu yüzden sargılı olduğu söylenmiştir. Belli bir süre sonra kişinin sargısı açıldığında kolunda hakikaten yanık izleri olduğu görülür.

Uyku ve Rüyalar

İnsan yaşamının üçte biri uykuyla geçer. Ölümün küçük kardeşidir uyku. Gece ölür sabahleyin diriliriz bir bakıma. Uyurken de boş durmayız. Bedenimiz rahat yatağında uyurken ruhumuz bir hayli meşguldür. Birbiri ardınca rüyalar görmektedir çünkü.

Rüya hakkında pek az bilgimiz var. Niçin rüya görürüz, nasıl görürüz gibi soruların yanıtları ne yazık ki kesin olarak bilinmiyor. Peki, rüyaların bir anlamı var mı?

Bu konuda da farklı görüşler var. Kimileri, rüyaları anlamlı bulurken, kimileri günlük olayların birer gölgesi olarak görüyor. Belki de rüyaların bir kısmı sıradan, bir kısmı anlamlıdır da ondan.

Kutsal kaynaklarda rüyaya bir değer atfedilir. İnanan insanlar için önemli bir olgudur rüya. Yorumları üzerine devasa kitaplar bile yazılmıştır.

Rüya hakkında kim ne demiş…

• Biz uyuyunca rüyalar uyanırlar.

Franz Grillparzer

• En mutlu düşten daha mutludur uyanmak.

Bernard Shaw

• Rüya, gecenin akvaryumudur.

Victor Hugo

• Rüya bilinçdışına açılan kral kapısıdır.

Sigmund Freud

• Rüyada susuzların gözüne, dünyanın her yeri pınar görünür.

Sadi

• Rüyalar aynalara benzerler; bazen içlerinde başlarımıza gelecek şeyleri görürüz.

Moliere

Uyku Bozuklukları

Uykusuzluk: En çok görülen uyku bozukluğudur. Uykuya dalma güçlüğü, uykunun sık sık bölünmesi, çok erken uyanma ya da hiç uyuyamama şeklinde görülebilir.

Aşırı uyku: Uykusuzluğun tersine gereğinden fazla ve uzun uyumadır. Kişi bazen uyuyarak gerçeklerden, sorunlarından kaçmaya çalışır.

Uyku felci: Bu rahatsızlıkta kişiye ayakta dahi nöbetler halinde uyku gelir ve birden REM uykusuna geçilir. Örneğin, bir milletvekili meclisteyken uyuklayabilir ama demeç verirken de uyukluyorsa büyük ihtimal uyku felcine yakalanmıştır.

Karabasan: Karabasan, halk arasında en çok merak edilen ve herkeste olduğuna inanılan bir rahatsızlıktır. İnanılana göre karabasan uzun, iri yarı, siyahlar giymiş, başında koca bir şapkası olan, uykumuzda gelip bizi basıp hareketsiz kalmamıza, konuşamamamamıza neden olan bir varlıktır. Kimi psikologlara göre karabasan, kişinin gece uykusunda korkulu rüyalar görerek uyanmasıdır.

Karabasanı fazla iplememek, geldiğinde ona, "Kara basma, iz olur" türküsünü söylemek, yatmadan önce abdest alıp dua etmek, anti-karabasan tedbirler arasında sıralanmaktadır...

Uyurgezerlik: Kişi sanki uyanıkmışçasına günlük hareketlerine devam eder. Yer, içer, gezer, dolaşır... Uyurgezerliğin tehlikeli noktası derin uyku döneminde ortaya çıkmasıdır. Kişi yaptıklarının bilincinde değildir ve sonra da yaptıklarını hatırlamaz. Evde dolaşırken mevcut bilgileri ile yönünü bulur, fakat bu yön tayini her zaman doğru çıkmaz. Örneğin kişi tuvalet diye buzdolabına işeyebilir, evden çıkıyorum diye camdan atlayabilir, patronu diye karısını boğabilir, çöp diye televizyonu dışarı atabilir, silahı kaşık sanıp ağzına dayayabilir... Bu nedenle, çoğu zaman basit olarak algılanan bu rahatsızlığın bir an önce tedavi edilmesi gerekir.

Çatışma ve türleri…

Çatışma, kişiyi davranışa yönelten birden fazla güdünün aynı anda etkin olması sonucu bireyin birini seçmekte zorlanmasıdır. Çatışmalar üçe ayrılır:

Yaklaşma–yaklaşma çatışması: Aynı ölçüde istediğimiz iki şeyden birini seçmek zorunda kaldığımızda yaşadığımız kararsızlıktır. Bu çatışma

bir nevi “ne yardan ne serden geçebilme” halidir. Aynı anda iki üniversiteye gitmek isteyip birini seçmek zorunda kalan kişinin yaşadığı kararsızlık bu türdendir mesela.

Kaçınma–kaçınma çatışması: İki kötü şeyden birini seçmek zorunda kaldığımızda yaşadığımız çatışmadır. “Ya kırk katır ya kırk satır” veya benzer şekilde “iki ucu otlu(!) değnek” halidir. Baba evinde sorun yaşayan genç kızın sevmediği biri ile evlenmek ya da evdeki sıkıntılara katlanmak arasında kararsız kalması böyle bir çatışmadır.

Yaklaşma–kaçınma çatışması: Herhangi bir isteğin hem olumlu hem olumsuz yanlarının olması halinde yaşadığımız kararsızlıktır. “Hem ağlarım hem giderim” durumu söz konusudur. Bu çatışmayı yaşayanlardan şu sözleri duymak mümkündür: Hem evlenmek istiyorum hem annemden ayrılmak istemiyorum... Para kazanmak istiyorum ama çalışmak istemiyorum... Yazılıdan yüksek not almak istiyorum ama ders çalışmak istemiyorum…

Buridan’ın Eşeği

On dördüncü yüzyıl sonlarında, Fransız skolâstik filozofu Buridan’ın ileri sürdüğü bir paradoks vardır. Bu paradoksta, uzun süre aç bırakılan bir eşeğin önüne iki özdeş saman yığını konulduğu halde, bunlardan herhangi birini tercih etmekten aciz olduğundan açlıktan öldüğü anlatılır.

Buridan’ın Eşeği ile Barış Manço’nun Eşşeği arasındaki altı fark

1-Barış Manço’nun eşşeği karakterlidir, kararlıdır; kafası bozulmuş, gururu kırılmış köyden göçmüştür. Oysa Buridan’ın eşeği kararsızdır, daha ne yiyeceğine karar verememektedir. Kişiliği tam oturmamıştır.

2-Barış Manço’nun eşşeği backgroundunu(!), köyden çıktığını unutmaz. Yaban taylarının, kuzuların, sarı kızın ve hatta minik buzağının bile hatırını

sorar. Oysa Buridan’ın eşeği sadece kendini düşünmektedir. Şehirdeki zenginlik gözünü kör etmiş, her ottan yemek ister olmuştur.

3-Barış Manço’nun eşşeği güçlüdür, yeri geldi mi ayrılığa bile katlanır. Oysa Buridan’ın eşeği kendi başına hiçbir şey yapamaz. Ne yiyeceğini bile seçemez. Bu yüzden açlıktan ölecek hâle gelir.

4-Eşeklerden biri Buridan’ındır, diğeri Barış Manço’nundur.

5-Buridan’ın eşeği tek “ş” ile, Barış Manço’nun eşşeği iki “ş” ile yazılır.

6-İkisi arasında önemli kültür farkı vardır.

Savunma mekanizmaları…

Kişi çatışma ve sorun zamanlarında bazı savunma mekanizmalarına başvurur. Bu sayede çatışma ve gerginlikleri hafifler, vücut dengesi korunur, gerçekçi çözüm yolları bulununcaya kadar geçici bir rahatlama yaşar.

Bastırma: İlk kez Freud tarafından ortaya atılan mekanizma, istenilmeyen duygu ve düşüncelerin bastırılarak bilinç dışına atılmasıdır. Bastırılan duygular rüyalarda, dil sürçmesi veya unutma şeklinde bilince çıkabilir.

Yer Değiştirme: Kişi, kendisini rahatsız eden duygularını gerçek hedefe ulaştıramadığında başka bir şeye yöneltebilir. Örneğin patronuna kızan biri patronu yerine evrakları yere atabilir.

Yansıtma: Kişinin kendinde gördüğü eksik, kusur ya da başarısızlığı başkasında göstererek üzüntüsünü azaltmasıdır. Okula geç kalan öğrencinin annesi uyandırmadığı için geç kaldığını söylemesi, kopya çekmek isteyip çekemeyen öğrencinin arkadaşlarını kopyacılıkla suçlaması bu türdendir.

Yadsıma: Gerçeği görmeme, kabullenmeme ya da hiç olmamış gibi davranmadır. Örneğin kanser olduğunu öğrenen biri hastalığını kabullenmeyebilir.

Mantığa Bürüme: Kişinin yanlış ya da eksik olan bir davranış ya da düşüncesini akla uygun bahaneler bularak haklı göstermeye çalışmasıdır.

Nasrettin Hoca’nın eşekten düştükten sonra zaten inecektim demesi, başarısız öğrencinin hayattaki başarının okul eğitiminden geçmediğini söylemesi, birer mantığa bürümedir.

Yüceltme: Bireyin doyurulmayan cinsellik ya da saldırganlık gibi isteklerini toplumca hoş ve kabul görecek isteklere yöneltmesidir. Mesela, evlenemeyen bir kadın hayır işlerine yönelebilir.

Ödünleme: Bireyin yetersizlik, başarısızlık ya da kusurunu başka alanlardaki başarıyla telafi etmeye çalışmasıdır. Okulda başarısız olan Einstein’ın bir bilim adamı olması böyledir.

Özdeşim Kurma: Kişinin özendiği, saydığı, başarılı ya da güçlü bulduğu kişi veya kurumla kendini bir saymasıdır. Özendiği artist gibi giyinmek, çocuğun babası gibi yürümesi birer özdeşim kurmadır.

Karşıt Tepki Geliştirme: Kişinin suçluluk duygusu veya kabul görme isteği sonucu hissettiklerinden ve düşündüklerinden farklı davranmasıdır. Kardeşini kıskanan bir çocuk ona sürekli iyi davranabilir. Gelinini sevmeyen bir kayınvalide onu çok seviyormuş gibi davranabilir.

Kaçma: Kişinin kendinden beklenilen davranışları yapmak yerine bunları yapmaktan kaçınmasıdır. Bir genç otobüste yaşlılara yer vermek yerine camdan dışarı bakabilir.

Aşırı İyimserlik: Kişinin neyle karşılaşırsa karşılaşsın bunu iyimserlikle karşıladığı davranış biçimidir. Mesela, asılmak üzere olan bir mahkûmun “Bu da bana ders olsun.” demesi gibi…

Hayal Kurma: Gerçekte doyurulamayan istek ve beklentilerin düş yoluyla doyurulmasıdır. Aç tavuğun kendini buğday ambarında hayal etmesi misali uzmanlık sınavını bir türlü kazanamayan asistan doktor kendini dünyaca ünlü bir cerrah olarak hayal edebilir…

Gerileme: Kişinin halledemediği sorunlarını, yerine getiremediği istekleri olduğu durumlarda çocukluk ve gençlikteki gelişme dönemlerine geri dönmesidir. Yeni kardeşi olan bir çocuk kardeşi gibi emzik emmeye veya altını ıslatmaya başlayabilir.

Özgecilik: Kişi, bencilliğini bastırmak ve sorunlarını unutmak için ilgi ve sevgisini başkalarına yönlendirebilir, başkalarının sorunlarıyla daha fazla

ilgilenebilir. Çalıkuşu romanındaki Feride’nin sevgilisini unutmak için Doğuya gidip kendini oradaki insanlara adaması gibi…

Şakaya Vurma: Kaygı, korku uyandıran duyguları kişinin şakaya vurarak önemsememe çabasıdır. Yolda düşen bir kişi buna en önce ve en çok kendisi güler.

Çilecilik: Kişi, kaygı ve çatışma yaratan duygularla yüz yüze kalmamak için kendine zevk veren nesne, kişi ve olaylardan uzak kalmaya çalışır. Filozof Diogenes’in her şeyden el etek çekip fıçıda yaşaması, sevgilisinden ayrılan Hıristiyan kızların bir daha böyle bir acı çekmemek için rahibe olup kendini manastıra kapaması gibi...

Ey ruuuh! Nesin sen?

Ruh-beden ilişkisini ele alan Descartes varlığı ruh ya da bedenden herhangi birine indirgeyememiş ve yapıca farklı bu iki şeyin nasıl etkileştiği çıkmazına düşmüştür. Bu çıkmaza cevap olarak da, beynin altında kalan bölgede bir organın bu ilişkiyi gerçekleştirdiğini savunmuştur.

Hakikaten böyle midir? Ruh ve beden etkileşim halinde midir? Yoksa İlk Çağ'da söylendiği gibi ruh, beden kafesinde hapsolmuş ikinci bir insan mıdır? Sahi ruh diye bi'şey var mıdır?

Evet, akıl gibi, sevgi gibi, düşünce gibi beş duyumuzla algılamadığımız halde var olan şeyler misali ruh da vardır. Şöyle ki:

– Ay kız Necla, bugün seninki bir hastalan bir hastalan!

– Kim?

– Ruhum ruhum! Görünmüyor da kerata, tedavi edelim. Hadi elin hastalansa, ver elini doktora tedavi etsin.

– Bence her hastalanan yerini doktora verme komşu, ne olur ne olmaz! Ayrıca elin acıyınca da acıyan elin mi ruhun mu bakalım?

– Hah, bakalım! Gördün mü bak, aklım karıştı iyice. Evet, kadavrayı kesince adamın gıkı çıkıyor mu? Ama ruh içindeyken kessinler bakalım, nasıl cıyak cıyak bağıracak!

Gibi…

"Ruh, bedendeki sürekli değişime rağmen değişmeyen özümüzdür. Ölüm sebebiyle bedenimiz yok olsa bile, bir kelime silinince anlamının yok olmaması gibi ruh da yok olmaz." der Ömer Sevinçgül, ***Sonsuz Hayat Seni Bekliyor*** adlı kitabında. Dolayısıyla ölümden korkmaya da gerek yoktur.

Çünkü ölüm, ölümsüzlüğün başlangıcıdır ve ruh, ölümden sonra da varlığını sürdürmeye devam eder.

Psikoloji ne, psikiyatri ne?

Psikoloji ile psikiyatri sürekli birbirine karıştırılan iki kavramdır.

Kelime anlamlarına bakarsak psikoloji, ruh bilimi, psikiyatri ise ruhun tıbbi tedavisi olarak Türkçeleştirilebilir.

Bu iki bilim dalı arasındaki esas ayrım, ikisinin eğitim anlayışları ve yaklaşımlarındaki farka dayalıdır.

Psikiyatri bir tıp dalı, psikoloji ise bir sosyal bilim alanıdır.

Bir üniversitenin edebiyat fakültesinde yer alan "psikoloji" bölümü, öğrencilerine psikoloji bilimini öğretir ve "psikolog" yetiştirir. Tıp fakültelerindeki "psikiyatri" dalları ise, "psikiyatr" yani ruh doktoru yetiştirir.

Psikiyatrlar "tıp doktoru" unvanını taşırken, psikologlar "sosyal bilimci" unvanını taşımaktadırlar.

Sanatla tedavi…

Müzikle tedavi

Müzikle tedaviye ilk olarak eski Yunanda rastlanıyor. Fakat müziği ruhu arındırmak amacıyla kullananlar Razi, Farabi, İbni Sina gibi Doğulu bilginlerdir. Razi, melankoliklerin tedavisi üzerine yazdığı kitabında, “Melankolik hasta özellikle güzel sesle okunan şarkılar dinlemelidir.” der.

Orta Çağ’da Batıda akıl hastaları içlerine şeytan girdi diye ağır işkencelere maruz kalırken Osmanlı’da Darüşşifa’da ruhsal hastalıkların tedavisinde müzik terapi kullanılmıştır.

Yapılan bilimsel araştırmalarda, klasik Türk müziği ile klasik Batı müziğinin hastalıklar üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Resimle tedavi

Ruh hastalarını tedavide kullanılan diğer bir yöntem resimdir. Otizm gibi birçok akıl hastalığının tedavisinde kullanılmış ve konuşamayan akıl hastalarını konuşturacak kadar etkili olmuş resimle tedavi yöntemi, alkol ve madde bağımlılığı olan hastaların tedavisinde de kullanılır.

Ayrıca çocukların yaptığı resimlerden ne hissettikleri anlaşılabilir. Böylece eğer ruhsal bir sorunu varsa daha kolay tedavi edilebilir. Örneğin, çocuğun çizdiği evdeki bacalardan yükselen kalın dumanlar aile için de yaşanılan kavgaları, çatışmaları, gösterir. İnsan resmi çoksa sosyal ilişkileri gelişmiş, azsa kopuk olabilir. Koyu renkli bulutlar çözülemeyen sorunları

gösterir. Ellerin çok büyük çizilmesi dayağı, ayakların büyük çizimi ise kendine olan güveni, cinsel organların çizimi ise anne ve babayı çıplak görmüş olmayı ifade edebilir.

Hiperaktif çocuklar çok renkli ve karalama resimler çizerken, cinsel kimlik karmaşası olan çocuk, cinsel kimliğe zıt resimler çizecektir. Örneğin sakallı anne, çocuk emziren baba gibi...

Aile bireyleri arasına ağaç, yol, dere gibi şeylerin çizilmesi de aile içi iletişim kopukluğunu gösterir. Kardeşin çizilmemesi kardeş kıskançlığını, anne ve babanın büyük çizilmesi ise onlara duyulan hayranlığı veya onların çocuğa yaptığı baskıyı simgeleyebilir. Tabi ki bu sonuçlara çocuğun yaptığı bir iki resimden ulaşmak yanlış ve sakıncalı olur. Genel olarak resimler incelenmelidir.

“Resim yapmak düşünceyi, duyguyu boya ile dışa vurmaktır.” diye boşuna dememiş ünlü ressam Goya.

Tiyatro ile tedavi

Tiyatroyu psikolojik tedavide kullanmaya psikodrama denir. Günümüzde tiyatro modern psikoloji ve pedagojide kullanılmaktadır. Tiyatro, kişinin duygusal gerginliğinden kurtulmasına, iç çatışmalarına ve bireysel sorunlarına çözüm bulmasını sağlar. Çocuklara uygulandığında, onların birikmiş enerjilerini dışa atmalarını sağlar. Spastik çocukların tedavisinde de kullanılan tiyatro sayesinde yürümeye başlayan yahut da kızarak tepki verip konuşan spastik çocuklar olmuştur.

Psikodrama, tiyatral oyun yoluyla karşımızdakini anlamamızı sağlar. Örneğin annesinin sık sık kendisini uyarmasından şikâyet eden bir çocuk, psikodrama çalışmasında anne rolünü oynarken, annelik görevinin ne kadar zor olduğunu anlayabilir.

Psikodrama, bir şeyi yapıp sonucunu görme olanağı sağlar veya öyle değil de böyle yapsaydım, onu değil bunu deseydim, onu değil bunu

seçseydim acaba ne olurdu gibi birçok sorunun cevabını yaşayarak, yaparak vermeyi sağlar.

Hayal kırıklıklarımızı, pişmanlıklarımızı tekrar yaşayarak bunları aşmamızı, hatalarımızı görmemizi kolaylaştırır. Veya başkalarının bizi, yaşadığımız olayları oynaması sonucu kendimize bakıp ayna tutmamızı sağlar. Örneğin kelebek etkisi filminde olduğu gibi şöyle yapsaydım nasıl olurdu sorusunun cevabını en azından oyun yoluyla verip suçluluk duygularımızı azaltır.

Niye psikoloğa gitmeyiz?

Peki, madem ruhi hastalıkların da tedavisi mümkün, niye psikoloğa gitmeyiz?

• Psikoloğa gitmeyiz çünkü Türk Ceza Kanununun 46. maddesinden yola çıkılarak bize 46 denmesi hoşumuza gitmez…

• Psikoloğa gitmeyiz çünkü psikoloğa gidince bizi konuşturup aile sırlarımızı öğrenir, büyücüye, falcıya gitmek daha akıl kârıdır…

• Psikoloğa gitmeyiz çünkü damgalanmaktan korkarız, delirmek daha mantıklıdır...

• Psikoloğa gitmeyiz çünkü derdimizi anlatacak nineler, dedeler, muhtarlar, Güzin Ablalar çevremizde oldukça çoktur, onlar bizim derdimize derman olurlar, üstelik saat tutup üste para falan da almazlar...

• Psikoloğa gitmeyiz çünkü gittiğimiz psikolog bizden daha deli çıkabilir…

BİTMEZ...

Çeşit çeşit psikoloji…

Adalet psikolojisi: Suçlunun, tanığın ve sanığın psikolojik yapısını inceler.

Bilişsel psikoloji: Düşünme, algılama, hatırlama gibi bilişsel süreçlerle ilgili deneyler yapar.

Danışmanlık psikolojisi: Kişiye yaşamını kolaylaştıracak bilgiler verir, yetenekleri doğrultusunda yol gösterir.

Deneysel psikoloji: Davranışlar üzerinde bilimsel araştırmalar yapar.

Eğitim ve okul psikolojisi: Öğrenme koşullarının düzenlenmesi, öğrencilerin sorunları ve meslek seçimleriyle ilgilenir.

Endüstri psikolojisi: Belirli bir işe en uygun kişiyi, belirli bir kişiye de en uygun işi seçer.

Evrim psikolojisi: Toplumsal davranışın evrimsel kökenlerini inceler.

Fizyolojik psikoloji: Biyolojik yapı ve davranışlar arasındaki ilişkiyi inceler.

Gelişim psikolojisi: Kişinin yaşa bağlı olarak gösterdiği değişiklikleri inceler.

Genetik psikoloji: Kalıtımsal özelliklerin davranışlara etkisini inceler.

Kişilik psikolojisi: Kişiliğin ortaya çıkış nedenlerini ve oluşumunu inceler.

Klinik psikoloji: Ruh hastalıklarının teşhis ve tedavisiyle ilgilenir.

Öğrenme psikolojisi: Öğrenme, öğrenme türleri, öğrenmeyi etkileyen etmenler üzerinde araştırmalar yapar.

Parapsikoloji: Doğaüstü olay ve olguları, duyuüstü konuları inceler.

Psikometri: Psikologların uygulamalarında kullanacakları ölçümleri belirler.

Sosyal psikoloji: İnsan-toplum etkileşimini inceler.

Esprisi bile var…

- Algıda seçiciysem günahım ne?
- Düşünüyorum da ürküyorum düşüncelerimden.
- Freud da sollardı.
- Ten ölür, ruh kalır; yiğit ölür, miras kalır.

• Sert iklimin mert çocuğu Fahrettin Kerim

Bir yanlışınızı görürsem fena ederim...

• Biz üç kişiydik: Mazhar Osman Uzman

• Her ananın oğlu asker olabilir ama her psikoloğun annesi deli olamaz.

• Akıllı olup dünyanın kahrını çekeceğine, deli ol dünya senin kahrını çeksin.



Kim, ne demiş?

• Hekimlerin yaptığı en büyük hata ruhu düşünmeden yalnız bedeni tedaviye teşebbüs etmeleridir.

Eflatun

• Eğer göz bir hayvan olsaydı, görme onun ruhu olurdu.

Aristoteles

• Göz bir hassedir ki, ruh bu âlemi o pencere ile seyreder.

Bediüzzaman

• Kötülük, akılda yer etmiş, inatçı ve ancak mucize ile iyileşebilen bir ruh hastalığıdır.

Novalis

• Bilincimiz ruhun sadece yüzeyi ki, yerkürenin sadece yüzeyini bildiğimiz gibi onun da içini değil, sadece kabuğunu biliyoruz.

Schopenhauer

• Delilik, aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemektir.

Einstein

• Akıllılığa doydum, ben artık deliliğe aşığım.

Mevlânâ

• Beyin, ruhun ürettiği programları uygulamak, bedenin diğer parçalarına iletmek üzere kurulmuş bir santrale benzer.

Ömer Sevinçgül

• Kendisinin iyi ve sıhhatte olduğuna inanan bir hastayı tedavi etmek mümkün değildir.

Amiel

• Mutlu olmak istiyorsak, hayatın cisimde değil, ruhta olduğuna inanmalıyız.

Tolstoy

• Bizi şartlardan çok, ruh yapımız mutlu kılar.

Voltaire

• Gören, duyan yalnız ruhtur; geri kalan her şey sessiz ve sağırdır.

Epicharm

• Kötü arkadaşın verdiği zarar vücuduna değil, ruhunadır.

Leitner

• Düşünce ve kararlarımız doğrudan doğruya ruh halimize bağlıdır.

Alexis Carrel

• Ruhun büyüklüğü enginliğiyle değil, inançlarındaki kesinlik ve gerçeklikle ölçülür.

Epiktetos

• Istırap çekmemiş bir ruh, saadetten ne anlar?

George Sand

• İyi şeyler için sevinmek, kötülükler için acı duymak, dengeli bir ruhun özelliğidir.

Cicero

• Önemli olan ruhtur. Güzel bir çehrede güzel bir ruh yoksa neye yarar.

Euripides

• Her ruh, yeniden düzenleme ihtiyacı duyan bir melodidir.

Stephane Mallarme

• İnsanın ruh sağlığı için gerekli çevrenin, karnını doyurabileceği ürünü yetiştirmek için gerekli tarladan çok daha geniş olması zorunludur.

Conrad Lorenz

• Dünyada işlenmesi güç üç şey vardır: Elmas, çelik ve insan ruhu.

Benjamin Franklin

• Basit bir ruh mutluluk ile övünür, felaketle de yere serilir.

Epikuros

• Ruhu öldürmek, cismi öldürmekten daha büyük bir cinayettir.

Gerhart Hauptmann

• Bir baba çocuğuna burnunu, gözlerini hatta aklını miras bırakabilir, ama ruhunu veremez; ruh her insanda yenidir.

Hermann Hesse

• Dünyada en gelişmiş ülke, insan ruhudur. En verimli ülke de odur. Bu sebeple eğitimin en kutsal görevi, ruhları geliştirip kemale ulaştırmak olmalıdır.

Pearl S. Buck

• Ten, ruhun elbisesine benzer. Bu el de ruhun elinin yeridir, bu ayak da ruhun ayağına giydiği mesttir.

Mevlânâ

• Şahsiyetini kazan, faziletlerini kemale eriştir. Zira sen, cisminle değil ruhunla insansın.

Gazali

• Büyük bir ruhta her şey büyüktür.

Blaise Pascal

• İnsan, ruhunda açılan yaradan da ölür.

Balzac

• Kâinatın efendisi ruhtur.

A. Hamdi Tanpınar

• Büyük ruhlar, ıstıraplarına sessizce katlanırlar.

Schiller

• Vücudu öldürenden korkmayınız. Ruhu öldürenden korkunuz.

Diderot

• Başkalarının ruhu karanlık bir ormana benzer.

Turgenyev

• Vücut, ruhun bineğidir.

Şeyp Galip

• Kılıcın kını kemirdiği gibi, ruh da göğsü yıpratır.

Lord Byron

• Ruhunu geniş tutmasını erken öğrenebilmiş kişi, sonraları dünyayı içine sığdırabilir.

Stefan Zweig

• Başkalarının hataları ve fenalıkları ile uğraşarak ruhunu karartma. Islah edilmesi gereken yegâne insan kendinsin.

R. Waldo Emerson

• Dünya nimetleri insanı ruha ait zenginliklerden uzaklaştırır.

Mikszath

• Büyük ihtiraslar büyük ruhlar içindir.

Oscar Wilde

• İnsan ruhunun selameti için en koruyu ilaç, bir dostun, gördüğü kusuru sadakatle inkâr etmesidir.

Bacon

• Para açlığı giderir, mutsuzluğu değil. Yemek mideyi doyurur, ruhu değil.

Bernard Shaw

• Müzik, ruhu günlük hayatın tozlarından siler.

B. Auverbach

• Kitap, ruhun ilacıdır.

Japon Atasözü

• Dünya üzerinde en güçlü silah ateşlenmemiş insan ruhudur.

Marahall Foch

• Kıskançlık ruhun bir hastalığıdır.

John Dryden

• İnsanoğlunu ihtiyarlatan geride bıraktığı yılların çokluğu değil, ideal yokluğudur. Yıllar cildi buruşturur fakat idealsizlik ruhu öldürür.

General Mc Arthur

• Doğruluğun en güzel meyvesi ruh sükûnudur.

Epikuros

• Günah, ruhla beden, toplumla kişi arasındaki bağları zayıflatır, insanın Tanrı'ya olan bağlılığını sarsar.

Alexis Carrel

• Ruhumun derinlerinde bazen neşeli, bazen de üzüntülü şarkılar duyarım. İşte beni hayata bağlayan bu şarkılardır.

Bergson

• Ruhun güzelliği, bedenin güzelliği kadar kolaylıkla görülmez.

Aristoteles

• Gözlerde yaş yoksa ruh gökkuşağına sahip olamaz.

Kızılderili Atasözü

• Hava için gök gürültüsü neyse, insanın ruhu için hayal kırıklığı da odur.

Schiller

• Hayal gücü, ruhun gözüdür.

Joubert

• Gözyaşları, insan ruhuna yağan yaz yağmurlarıdır.

Alfred Austin

• Kapalı gözler, ruhu seyretmenin en güzel şeklidir.

Victor Hugo

• Bütün mesele, ruhları görebilecek gözler edinmektir.

Lord Byron

• Bir mermer parçası için heykeltraş ne ise, ruh için de eğitim odur.

Addison

• Gençliğin ruhunu, işleyen bir tarla gibi, kendi haline bırakırsanız orada ısırgandan ve dikenden başka bir şey bulamazsınız.

Snellman

• Dedikodu basit ruhlu insanların eğlencesidir.

Corneille

• Ruhumuzu teselli eden tek şey ilimdir.

James Dorsey

• Yüklendiğiniz vazife ne kadar zahmetli olursa, ruhumuzu o nispette eğitir ve yükseltir.

Andre Gide

• Vicdansız bilim ruhun çöküntüsüdür.

Rabelais

• Başarı ruh halinizle bağlantılıdır. Başarılı olmak istiyorsanız, kendinizi başarılı biri olarak görmeye başlayın.

Dr. Joyce Brothers

• İnsanların bedeni ve ruhu bir bütündür. Biri acı çekerse, diğeri onu paylaşır.

Chasterfield

• Başkalarının iyi tarafını bulup takdir etme alışkanlığı, insanın ruhunu zenginleştirir.

C. W. Hall

• Berrak bir gölden kirli su akmaz, güzel bir ruhtan kötü söz çıkmaz.

Endonezya Atasözü



• Pek çok insan sırf kafaları olmadığı için kafayı bozmuyor.

Schopenhauer

• Bedenimizde görülen bazı hastalıklar, ruhlarımızda saklanan hastalıkların küçük parçalarıdır.

Nathaniel Hawthorne

• Ar etmek insan ruhunda asıldır. İnsanı insan olarak muhafaza eden de budur.

Nasır-ı Husrev

• Çizgiler, yüreklerimizde değil, yalnız alınlarımızda belirir. Çünkü insanın ruhu hiçbir zaman yaşlanmaz.

James A.Garfield

• Kusursuz yaşa! Çünkü bunalım içinde yaşayanların ruhları ve bedenleri küçülür.

Zordaster

• En faziletli insan, ruhen yükselmeye çalışan, en mutlu insan da yükseldiğini hissedendir.

Sokrates

• Ailenin bozulması, modern hayatın psikolojik ve maddi şartları huzursuz bir neslin yetişmesine sebep oluyor. İnsanlar çocuğa huzursuzluk ve bir bela gibi bakıyor. İşte Batı kendini böyle bitiriyor.

Alexis Carrel

• Ruhunu kaybeden, dünyayı kazansa ne çıkar?

Victor Hugo

• Bedenime sahip olabilirsin, ama ruhuma asla!

Hülya Koçyiğit



Milletlerin psikolojisi

Çeşitli ülke halklarına filler konusundaki yaklaşımları sorulmuş ve ortaya milletlerin psikolojisini yansıtan şöyle enteresan bir tablo çıkmış.

Fransızlar: Fillerde cinsel yaşam

Çinliler: Fil pişirmenin yüz farklı yolu

Etiyopyalılar: Bir fille bin kişi nasıl doyar?

İngilizler: Safaride fil avlama teknikleri

Almanlar: Fillerin Alman dil ve kültürüne etkileri

İranlılar: Fillere nasıl şiir okutulur?

Amerikalılar: Daha büyük ve görkemli fil nasıl yetiştirilir?

Japonlar: Daha küçük ve daha ucuz fil nasıl yetiştirilir?

İsrailliler: Filler en pahalı ve en kârlı nasıl satılır?

Brezilyalılar: Fillerle karnavalda samba yapma metotları
Türkler: Ne olacak bu fillerin hali?

Psikolocikman değerlendirme

Ders: Psikoloji

Konu: Üniversite kantininde karşılaşan iki genç kızın konuşmalarının değerlendirilmesi.

– Meraba bebiş, nabersin?

– İyi ya, dersten çıktım işte nolsun. Hadi ben kaçtım. Yarın görüşürüz. Ok?

– Ok.

Şimdi olayın psikolocikman değerlendirmesi:

Birinci psikolog:

Şimdi burada gördüğümüz iki öğrenci arasında belirgin olarak geçen söz “ok”tur.

Burada kişiler “ok” diyerek ok, yay, mızrak gibi eski silahları kastetmişler ve tarihlerini unutmadıklarına dair birbirlerine sinyal vermişlerdir.

Büyük ihtimal bu kişiler tarih bölümü öğrencisidirler.

İkinci psikolog:

Şimdi dikkat ederseniz birinci kişi karşısındakine “bebiş” diye hitap ediyor.

Neden? Çünkü bu kızımız çocukluğunu yaşayamamış. Sevgiye aç. N’oluyor? Bu sevgi isteği bilinçaltından dışına böyle fırt diye çıkıyor.

Gelelim ikinci kişiye. Bakın ne diyor? “Ben kaçtım, ok.”

Ne var burada? Kadının ezilmişliği var. Şimdi Doğuda n’olur? Kadınlarımız zorla evlendirilir. Bunun sonucunda n’olur? İki ihtimal var; ya sevmediği biriyle ölünceye kadar evli kalır ya da kaçar. Ama kaçınca iş biter mi? Bitmez. N’olur? Kız yakalanıp öldürülecek.

Bakın şehre gelmiş olsa da bu kızımızın bilincinde ne vardır? Kaçtım, şehirdeyim ama oktur, taramalı tüfektir, kılıçtır, bıçaktır peşimde.

Bakın ne diyor, “yarın” görüşürüz. Burada kasıt yarın ya görüşürüz ya görüşemeyiz. Kim öle kim kala demek istiyor...

Üçüncü psikolog:

Bence bu olaydan bu kadar derin manalar çıkarmaya gerek yok. Olay çok basittir.

Bu iki kişinin en çok “ok” kelimesini kullandığı konusunda birinci arkadaşımla hemfikirim. Fakat burada eskiye dair bir atıf yoktur, aksine birbirlerine atıfta bulunmuşlardır.

Bu iki kişi birbirlerini sevmemektedirler. Freud’un edim şeysinde bahsettiği gibi dilleri sürçmüş “bok” diyeceklerine “ok” demişlerdir. Bu kadar basittir yani…

Kaynakça

• aklın isyanı
alan woods-ted grant
• anaerkil toplum ve kadın hakları
eric fromm
• cinsellik ve cinsel sapmalar
eric fromm
• cinsiyetler arası işbirliği
alfred adler
• çocuk psikolojisi
haluk yavuzer
• deneyim ve eğitim
john dewey
• didik didik freud
serol teber-şenol ayla
• dinle küçük adam
wilhelm reich
• felsefe terimleri sözlüğü
fen bilimleri merkezi
• gelişim ve öğrenme
ziya selçuk
• herkes için felsefe
richard osborne
• ivan pavlov hayvan makinesini araştırırken
daniel todes

• içimizdeki biz
doğan cüceloğlu
• insan ve fikirleri
jean piaget
• insanı tanıma sanatı
alfred adler
• iz bırakanlar
irfan özfatura
• kadın filozoflar tarihi
ingeborg gleichauf
• karısını şapka sanan
adam oliver sacks
• küçük şeyler
üstün dökmen
• mantık terimleri sözlüğü
fen bilimleri merkezi
• muzaffer şerif'in türkiye yılları makalesi
sertan batur-ersin aslıtürk
• özlü sözler
irfan tatlı
• psikoloji sözlüğü
selçuk budak
• psikoloji terimleri sözlüğü
fen bilimleri merkezi
• sınıf yönetimi
irfan erdoğan
• sonsuz hayat seni bekliyor
ömer sevinçgül
• sosyoloji terimleri sözlüğü
fen bilimleri merkezi
• uzayla temas
wilhelm reich